

1000 и 1 ночь
страсти и удовольствия

The book cover features a classical painting of two nude figures, a man and a woman, standing amidst a large, vibrant fire. The man is on the left, with his hand resting on his hip, and the woman is on the right, with her hand resting on her thigh. The fire is depicted with bright red and orange flames, creating a dramatic and intense atmosphere. The background is dark, making the figures and the fire stand out.

*1000 и 1 ночь
страсти
и удовольствия*





1000 и 1 нота
справа
и дробности



1000 и 1 ночь
страсти
и удовольствия





1000 и 1 ноября
страсти
и доблести



Дарья Нестерова



1000 и 1 ночь
страсти
и удовольствия



МОСКВА

ЭКСМО

2008



Таи
древн
уку
иго



Тайны
древнего
искусства
любви





СОДЕРЖАНИЕ

ТАЙНЫ ДРЕВНЕГО ИСКУССТВА ЛЮБВИ

Дао любви

- Три понятия Дао любви 8
- Эротические поцелуи и Дао 10
- Управление эякуляцией — путь к гармонии 18
- Техника фрикций 26
- Любовные позиции 28
- Как победить импотенцию 46
- Увеличение размера пениса 50

Тайны японского искусства любви

- Изысканный секс по-японски 52
- Любовные игры 54
- Альтернативный секс 64
- Шиацу 66
- Оральные ласки 70
- Движения пениса 76
- Сексуальные позиции 78
- Оздоровление сексом 102

Камасутра. Искусство

- Основные идеи Камасутры
- Объятия 112
- Поцелуи 124
- Способы соития 128
- Оральный секс 190

ПРИЛОЖЕНИЕ

Эротическое шоу. Секс

- Эротический танец — искусство
- Выбор музыки и освеще
- Выбор сценического ко
- Психологический настр
- Классические движения ст
- Этап 1. Интрига 224
- Этап 2. Сладкие мину
- Этап 3. Волнующее эр
- Этап 4. Провокация
- Этап 5. Сексуальная
- Этап 6. Откровение
- Сценарии эротическог
- Романтическая де
- Озорная девчо





Камасутра. Искусство любви

- Основные идеи Камасутры 110
- Объятия 112
- Поцелуи 124
- Способы соития 128
- Оральный секс 190

ПРИЛОЖЕНИЕ

Эротическое шоу. Спецкурс

- Эротический танец — искусство обольщения 200
 - Выбор музыки и освещения 202
 - Выбор сценического костюма 206
 - Психологический настрой 214
- Классические движения стриптиза 222
 - Этап 1. Интрига 224
 - Этап 2. Сладкие минуты томления 227
 - Этап 3. Волнующее зрелище 230
 - Этап 4. Провокация 233
 - Этап 5. Сексуальная агрессия 236
 - Этап 6. Откровение 238
- Сценарии эротического шоу 242
 - Романтическая девушка 248
 - Озорная девчонка 260



На Востоке культ секса ярко выделялся среди других искусств. При этом каждая культура делала собственный акцент на необходимости качественного полового акта. Так, в Древнем Китае основное значение придавалось лечебному аспекту сексуальной близости, а японцы всегда рассматривали эротическую практику как неотъемлемую часть эстетического восприятия окружающего мира. Что касается Индии, то там любовные отношения мужчины и женщины считались настоящим искусством.

Если вы рассматриваете секс не только как физическую, но и как эмоциональную близость с партнером, не ограничивайтесь изучением одной лишь техники полового акта. Вашей целью в этом случае должно быть максимальное использование своих сексуальных возможностей. Не бойтесь разбудить свою чувственность и дать волю эмоциям, поскольку именно это способствует достижению сексуальной гармонии между любящими друг друга людьми.

Тем, кто мечтает внести разнообразие в свою интимную жизнь и полностью раскрыть



своей сексу
штудировать
и журна
и инструк
объединит
традиций
и научить
возможнос
поможет да
исчерпываю
мужчины и
известны
и индийс
не утрати
Следуя совет
пособии, вы
отношения в
мир нов



свой сексуальный потенциал, обязательно
штудировать современные эротические книги
и журналы, где содержатся только советы
и инструкции по технике секса. Попробуйте
объединить опыт современных сексуальных
традиций с многовековой мудростью Востока
и научиться максимально использовать свои
возможности. А в этом вам как нельзя лучше
поможет данная книга, в которой представлены
исчерпывающие сведения о половых отношениях
мужчины и женщины, почерпнутые из самых
известных древних китайских, японских
и индийских трактатов о любви — книг,
не утративших своей значимости и сегодня.
Следуя советам, изложенным в этом уникальном
пособии, вы обязательно измените интимные
отношения в лучшую сторону и откроете для себя
мир новых чувственных удовольствий.





ДАО ЛЮБВИ

Три понятия Дао любви

Китайская культура всегда уделяла огромное внимание сексуальным отношениям между мужчиной и женщиной в религиозно-философском, литературно-художественном и медицинском аспектах. При этом основной акцент делался на медицинском аспекте полового акта.

Стоит отметить, что древние китайские мудрецы около 2,5 тыс. лет назад писали весьма откровенные, ясные книги о любви и сексе. При этом они относились к половому акту не только как к продолжению рода и способу получения удовольствия, но и как к занятию, необходимому для физического и умственного здоровья мужчин и женщин. Придерживаясь такой философии, даосисты уделяли огромное

внимание сексуальному мастерству, создавая иллюстрированные руководства по технике секса. Дао любви базируется на трех основных понятиях. Первое состоит в том, что для полноценных занятий любовью, приносящих пользу обоим партнерам, мужчина должен уметь контролировать эякуляцию, чтобы проводить половой акт (или повторять его) столько, сколько необходимо для достижения им и



женщины полного удовлетворения. Согласно второму понятию Дао любви, мужчина не должен считать целью эякуляцию.

обви

огромное
т между
илософском,
дицинском
т делался
о ахта.

альному мастерству,
стрированные руко-
ке секса. Дао любви
еих основных поняти-
ит в том, что для пол-
ий любовью, принося-
им партнерам, мужчи-
контролировать эяку-
роводить половой акт
его) столько, сколько
для достижения им и



женщиной полного удовлетворения. Согласно второму понятию Дао любви, мужчина не должен считать эякуляцию экстатическим моментом — ему

следует открыть для себя другие радости секса. И, наконец, третье понятие — это важность удовлетворения женщины.



Эротические поцелуи и Дао

Существует миф о том, что китайцы не используют при любовных играх и половом акте поцелуи. На самом деле это не так.



Хотя китайцы, в отличие, например, от европейцев, более сдержанны в выражении своих чувств на людях, во время любовной прелюдии они не стесняются применять самые разные поцелуи. Во всех древних китайских рукописях, посвященных сексу, обязательно присутствует описание техники поцелуев.

Согласно Дао любви, эротические поцелуи являются неотъемлемой составляющей полового акта. В произведениях древних китайских мудрецов больше всего внимания уделяется поцелуям в губы, а также оральным ласкам груди и половых органов.

Губы в Дао любви называются «вершина красного лотоса», рот —



«цветочный бассейн», грудь — «две вершины», наружные половые органы — «пещера белого тигра», внутренняя — «пещера черного тигра», влагалище — «дворец инь», смазка, выделяющаяся при возбуждении женщины, — «лунный цветок», половой член — «нефритовый ствол», а также Ю Хэн. Инициатором всех видов поцелуев должен быть мужчина.



Дао

айцы
половом
е так.

В отличие, напри-
е, более сдержанны
х чувств на людях,
й прелюдии они не
нчать самые разные
древних китайских
енных сексу, обяза-
т описание техники

любови, эротические
неотъемлемой со-
вого акта. В произ-
китайских мудрецов
мания уделяется по-
также оральным ла-
вых органов.
любви называются
ого лотоса», рот —



«цветочный бассейн», грудь — «две вершины», наружные половые органы женщины — «пещера белого тигра», матка — «дворец инь», смазка, выделяющаяся при возбуждении женщины, — «лунный цветок», половой член — «нефритовый ствол», а также Ю Хэн.

Инициатором всех видов поцелуев должен быть мужчина. Женщине

же, согласно Дао любви, следует отвечать на его ласки страстно или, напротив, очень нежно. Однако, как писали китайские мудрецы, если при половом акте партнерша занимает активную позицию, именно ей необходимо взять на себя инициативу, возбуждая любимого губами и языком.



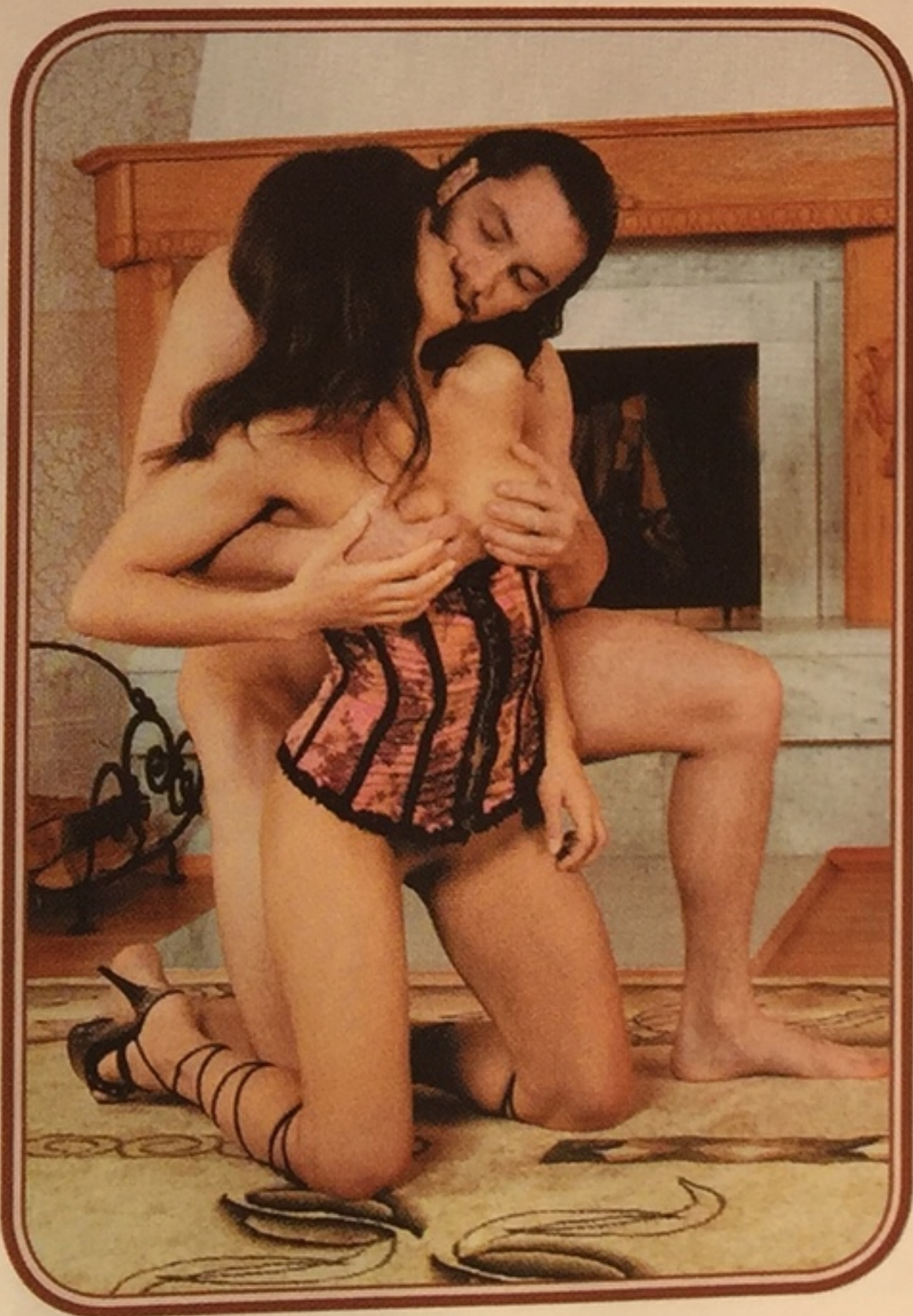


ПОЦЕЛУИ В ГУБЫ

В описании техники поцелуев, приведенном в Дао любви, говорится о том, что, прежде чем приступать к эротическим поцелуям в губы, любовникам необходимо научиться расслаблять мышцы рта. В противном случае поцелуи не принесут им ожидаемого

удовольствия и не будут действовать возбуждающе.

Огромную роль в поцелуях, согласно Дао любви, играют зубы. Партнеры должны время от времени слегка покусывать губы и язык друг друга, что принесет им обоим огромное наслаждение. Больше всего внимания следует уделять глубоким поцелуям — тем, при которых один или оба партнера используют язык. В Дао любви подробно описана игра, в которой победившим считается тот из любовников, который сможет вытол-



йствовать
елуях, со-
зубы. Пар-
времени
язык друг
ним огром-
всего вни-
оким поце-
дин или оба
ык. В Дао
игра, в ко-
ется тот из
жет вытол-



кнуть из своего рта язык партнера и полностью взять на себя инициативу глубокого поцелуя.

Много внимания в старинных китайских рукописях уделяется позам, при которых партнеры обмениваются поцелуями в губы. Лучшим для таких

ласк, как считали древние мудрецы, является положение, при котором оба партнера лежат или сидят. Они могут принять позу, которую собираются использовать для полового акта, но только ту, что позволит им соприкоснуться губами.



ПОЦЕЛУИ ГРУДИ

Техника поцелуев груди в Дао любви описана очень подробно. Кроме того, в этой книге есть указание на то, что не только женская, но и мужская грудь является мощной эрогенной зоной, ласки которой вызывают сильное половое возбуждение. Наиболее чувствительная сексуальная зона — это соски. Ласки следует начинать с поглаживания сосков. Только после этого, как говорится в древнем китай-



ском трактате, можно нежно прикоснуться к соскам губами. Согласно Дао любви, размеры и форма женской груди не имеют отношения к тому, насколько она возбуждается от поцелуев сосков. Если партнерша не ощущает удовольствия от ласк этой эрогенной зоны, мужчине следует несколько месяцев изо дня в день стимулировать ее соски, и постепенно, как утверждает древний источник, женщина начнет испытывать сильное возбуждение от подобных ласк. То же самое касается и мужчины: партнерше необходимо перед половым актом целовать его соски, которые через некоторое время обязательно обретут чувствительность к такой стимуляции. Что касается техники подобных поцелуев, то в Дао любви написано, что партнеру необходимо, слегка дотрагиваясь губами до соска, стимулировать его языком, а затем заставить скользить его между своим нёбом и языком, производя по-сасывающие движения.



можно нежно прикос-
тубами. Согласно Дао
и форма женской
отношения к тому, на-
уждается от поцелуев
партнерша не ощущает
ласк этой эrogenной
ледует несколько ме-
день стимулировать
пенно, как утвержда-
ник, женщина начнет
ное возбуждение от
о же самое касается
партнерше необходимо
ктом целовать его со-
ез некоторое время
етут чувствительность
ии. Что касается тех-
поцелуев, то в Дао
что партнеру необхо-
рагиваясь губами до
овать его языком, а
скользить его между
зыком, производя по-
ция.





ЛИКАНТЫЕ ПОЦЕЛУИ

Почти все древние китайские рукописи подчеркивали важность генитальных поцелуев. Они в Дао любви стоят на втором месте после полового акта, поскольку приводят обоих партнеров не только к сильному возбуждению, но и помогают им добиться полной гармонии в сексуальных отношениях. Однако китайские мудрецы предупреждают, что мужчине во вре-

мя того, как партнерша ласкает губами и языком его половой член, следует контролировать себя, сдерживая эякуляцию. Прежде чем приступить к фелляции, женщине следует научиться расслаблять мышцы рта. Описание техники фелляции в Дао любви следующее: женщине нужно облизнуть языком половой член снизу вверх, затем провести языком по головке и области





уздечки и, обхватив ствол пениса рукой, аккуратно захватить его ртом и стимулировать, чередуя неглубокие захваты ртом с сильными захватами до самого основания.

Чтобы доставить партнерше наслаждение оральными ласками, мужчине не следует сразу же приступать к стимуляции клитора. Сначала он дол-

жен покрыть поцелуями все тело женщины сверху вниз. Затем, как говорится в древних источниках, ему нужно лизнуть половые органы партнерши снизу вверх — от малых половых губ к клитору. После этого ему следует вытянуть губы, нащупать кончиком языка клитор и стимулировать его до тех пор, пока женщина не достигнет оргазма.





Управление эякуляцией — путь к гармонии

Одно из важных утверждений Дао любви гласит, что семя мужчины является жизненной сущностью и не должно расточаться бесконтрольно. Сунь Сюмо — врач эпохи Тан (818—906) — писал в своем эротическом трактате «Неоценимое средство»: «Если мужчина расточает свое семя, он будет испытывать слабость, и, если он беззаботно исчерпает свое семя, он умрет».



Согласно Дао любви, если мужчина научится регулировать эякуляцию, он не только сохранит свою жизненную сущность, но и будет всегда полностью удовлетворять партнершу, занимаясь с ней любовью намного больше и дольше. Результатом этого будет сексуальная гармония, которую древние китайские мудрецы называли «гармонией инь и ян» (мужского и женского начала). Научиться контролировать

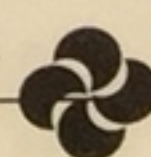




эякуляцию можно только в позициях, в которых активная роль принадлежит мужчине, или в боковых позах.

В древних китайских рукописях указано, что лучше всего приступить к обучению, занимаясь любовью в положениях, при которых оба партнера

стоят, а мужчина вводит половой член, располагаясь позади женщины. Также для этого подходят коленно-локтевая позиция и положение, при котором оба партнера лежат на боку. В последнем случае женщина должна находиться спиной к мужчине.





МЕТОД ТОРМОЖЕНИЯ

Метод, который использовали древние китайцы, является самым лучшим и простейшим способом пролонгирования полового акта. Впервые он был описан Ву Сынем — учителем Дао любви, жившим во времена правления династии Хань: «Метод торможения похож на попытку остановить рукой Желтую реку. Нетерпеливому

мужчине потребуется для его изучения более двадцати дней практики. Более спокойный человек сможет изучить его намного быстрее, обычно хватает половины этого времени».

Согласно утверждению Ву Сыня, сочетая метод торможения с глубоким дыханием, мужчина может заниматься любовью неопределенно долгое



Для его изуче-
дней практики.
век сможет из-
стрее, обычно
о времени».

нию Ву Сыня,
ния с глубоким
жет занимать-
еленно долгое



время. Суть метода заключается в том, что при приближении семяизвержения мужчине следует вынуть пенис из влагалища на 10–30 секунд. После этого он может вновь ввести половой член во влагалище партнерши и возобновить фрикции желаемой частоты. Секрет успеха заключается в своевременном распознавании приближения момента эякуляции.

Осваивать метод торможения лучше всего в позициях, в которых лидирующее положение занимает мужчина. Ву Сынь считал, что самыми оптимальными являются позы, при которых партнер располагается сверху или позади женщины.





ЗАДЕРЖКА ЭЯКУЛЯЦИИ

Если мужчина после полового акта, длящегося более 20 минут, хочет, но не может добиться семяизвержения, то принято говорить о задержке эякуляции. Эта проблема, как правило, вызывается психологическими препятствиями и зачастую отсутствует при



самостимуляции. Согласно Дао любви, подобные неприятности устраняются при мастурбации, объединенной с сексуальной близостью. При этом половой акт должен проходить в позе, при которой активную роль играет женщина. Мужчина должен стимулировать свой пенис до тех пор, пока не почувствует приближение оргазма, а затем попросить партнершу занять позицию сверху и сделать несколько быстрых движений. После того как он сможет эякулировать таким способом, ему следует при следующих половых актах вводить пенис во влагалище на более ранних стадиях возбуждения. Согласно Дао любви, уже через 1–2 месяца мужчина, страдающий задержкой эякуляции, сможет справиться с этой неприятностью.

Другим способом решения этой проблемы является оральная стимуляция. Женщине следует довести партнера до оргазма, лаская его пенис губами и языком. При следующих за-



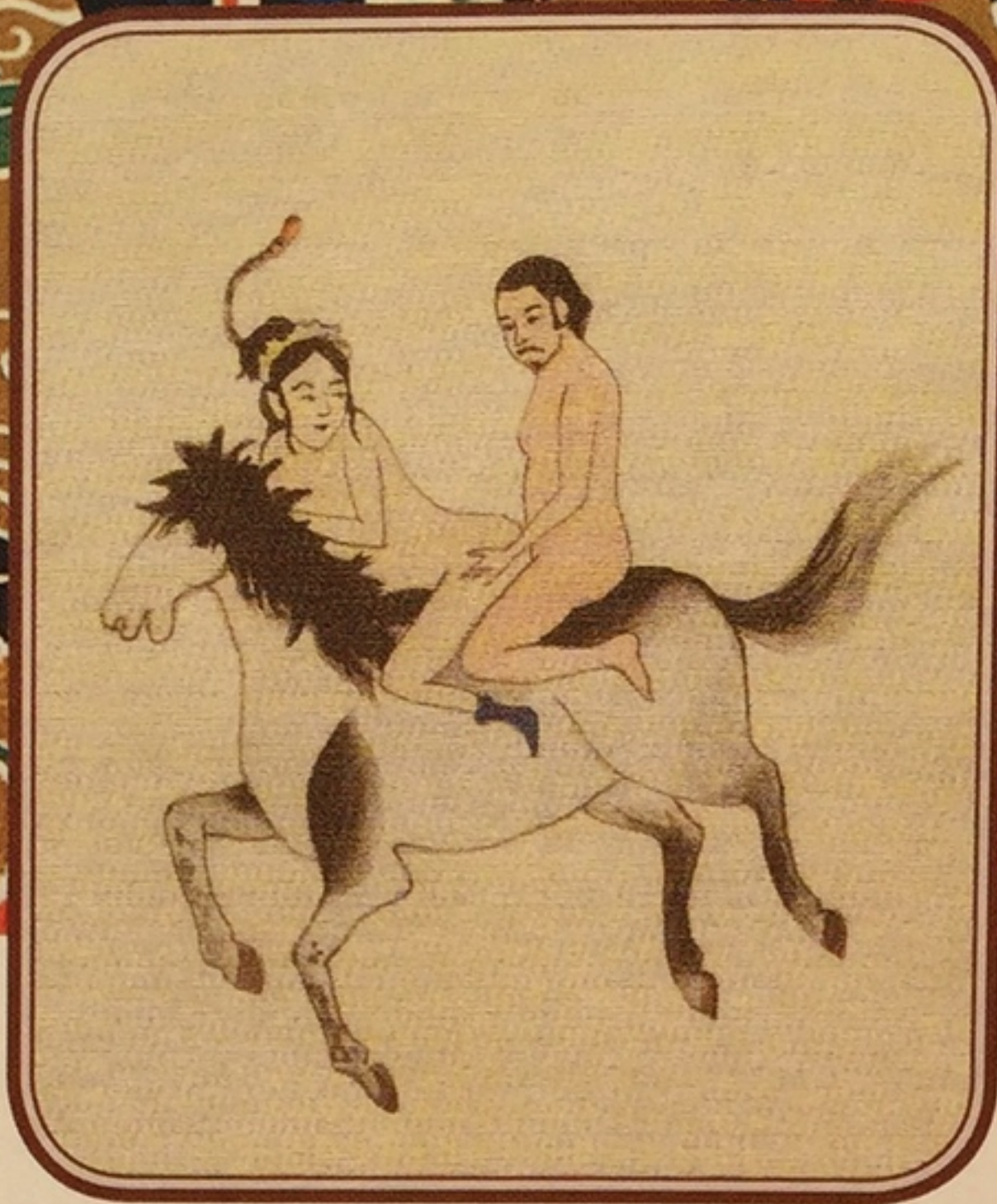
после любовию ей следует
вести мужчину до момент
а затем ввести его пен
расположивши



в этих любовных играх ей следует стимулировать мужчину до момента эякуляции, а затем ввести его пенис во влагалище, расположившись сверху спи-

ной к партнеру. Как и при предыдущем способе, в дальнейшем партнерше следует вводить половой член во влагалище все раньше и раньше.





ПРЕЖДЕВРЕМЕННАЯ ЭАКУЛАЦИЯ



Если мужчина достигает оргазма после полового акта, длящегося не более 2—3 минут, принято говорить о преждевременной эякуляции. Согласно Дао любви, с этой проблемой справиться довольно легко. Для этого во время сексуальной близости мужчине нужно использовать один из двух спо-



способ, позволяющих сдержать эякуляцию. Оба этих древнекитайских метода действуют весьма эффективно и помогают мужчине в относительно короткий срок научиться контролировать эякуляцию.

Первый способ лучше всего использовать в положении «мужчина сверху». При приближении оргазма нужно очень сильно сжать бедра, что поможет даже при продолжении фрикций.

Второй способ лучше всего использовать в позе, позволяющей

чин
ши
же
ла
па
на
бу
ла
ло
и
о
н

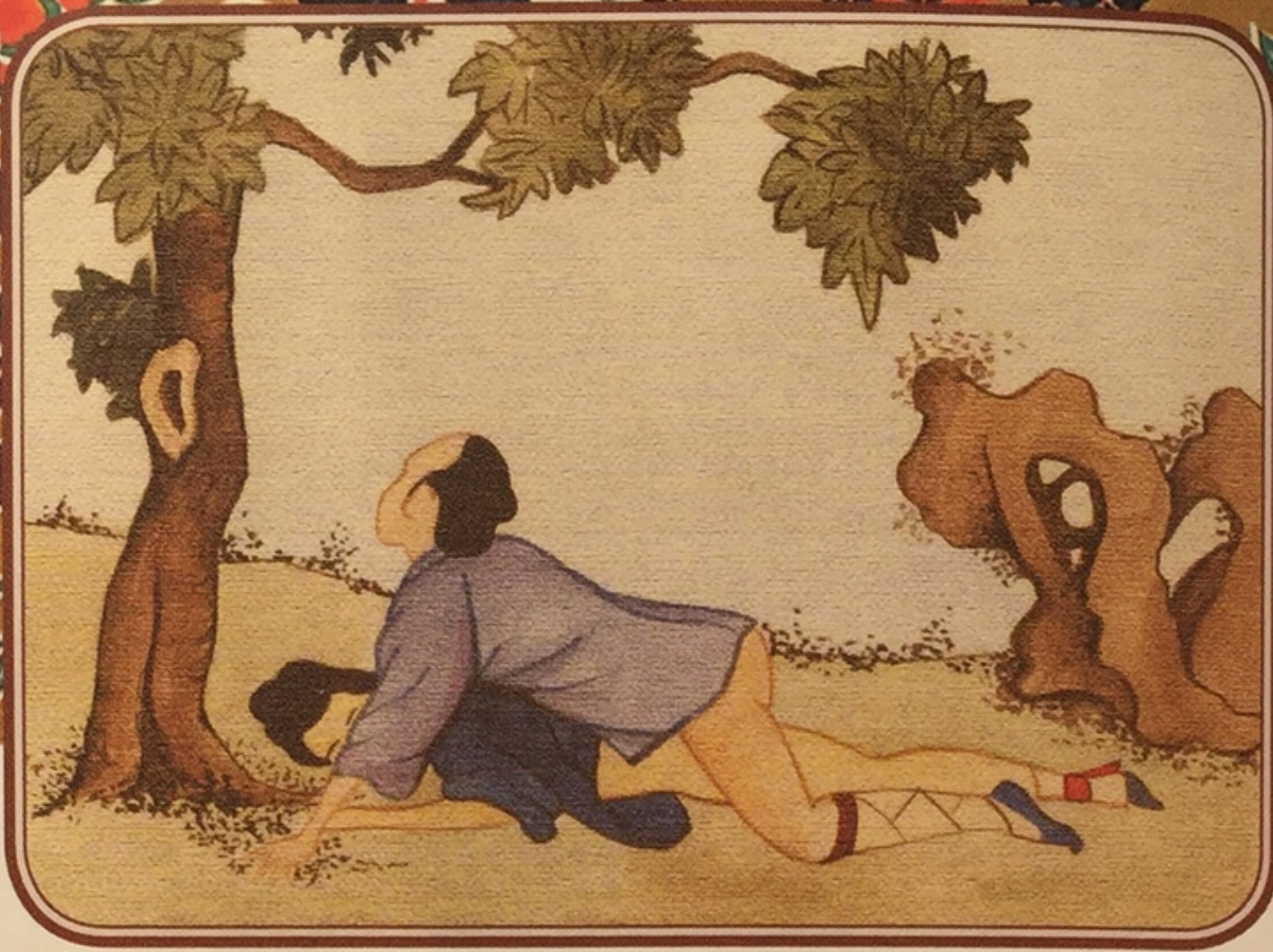


способов, позволяющих сдерживать эякуляцию. Оба этих древнекитайских метода действуют весьма эффективно и помогают мужчине в относительно короткий срок научиться контролировать семяизвержение.

Первый способ лучше всего использовать в положении «мужчина сзади». При приближении оргазма мужчине нужно очень сильно сжать ягодицы и бедра, что поможет ему предотвратить эякуляцию даже при продолжении фрикций.

Второй способ лучше всего использовать в позе, позволяющей муж-

чине стимулировать клитор партнерши. Хорошо для этого подходит положение, при котором женщина располагается сверху сидящего на коленях партнера спиной к нему, а также так называемая позиция «Ножницы». Возбудив партнершу предварительными ласками, мужчине нужно во время полового акта стимулировать рукой ее клитор. Почувствовав приближение оргазма, ему необходимо вынуть пенис из влагалища и сжать двумя пальцами его основание на 3–4 секунды. Занятия любовью следует восстановить через 15–30 секунд.



Техника фрикций

Техника толчков пениса была описана в VII веке учителем Дао любви Ли Тунсянем в книге «Тунь Сюань Цзы». Автор рассматривает шесть стилей движений полового члена во влагалище.

Первый стиль подразумевает движения вперед-назад и лучше всего осуществляется в коленно-локтевой позиции или в положении, при котором мужчина располагается сверху лежащей на животе партнерши.

При втором стиле мужчине следует глубоко вводить пенис, а затем вынимать его, прижимая к клитору партнерши. Для этого способа можно использовать положения «мужчина сзади» и «мужчина сверху».

Третий стиль — это движения вправо и влево. Для него подходит большинство поз полового акта.

Четвертый стиль — это круговые движения.

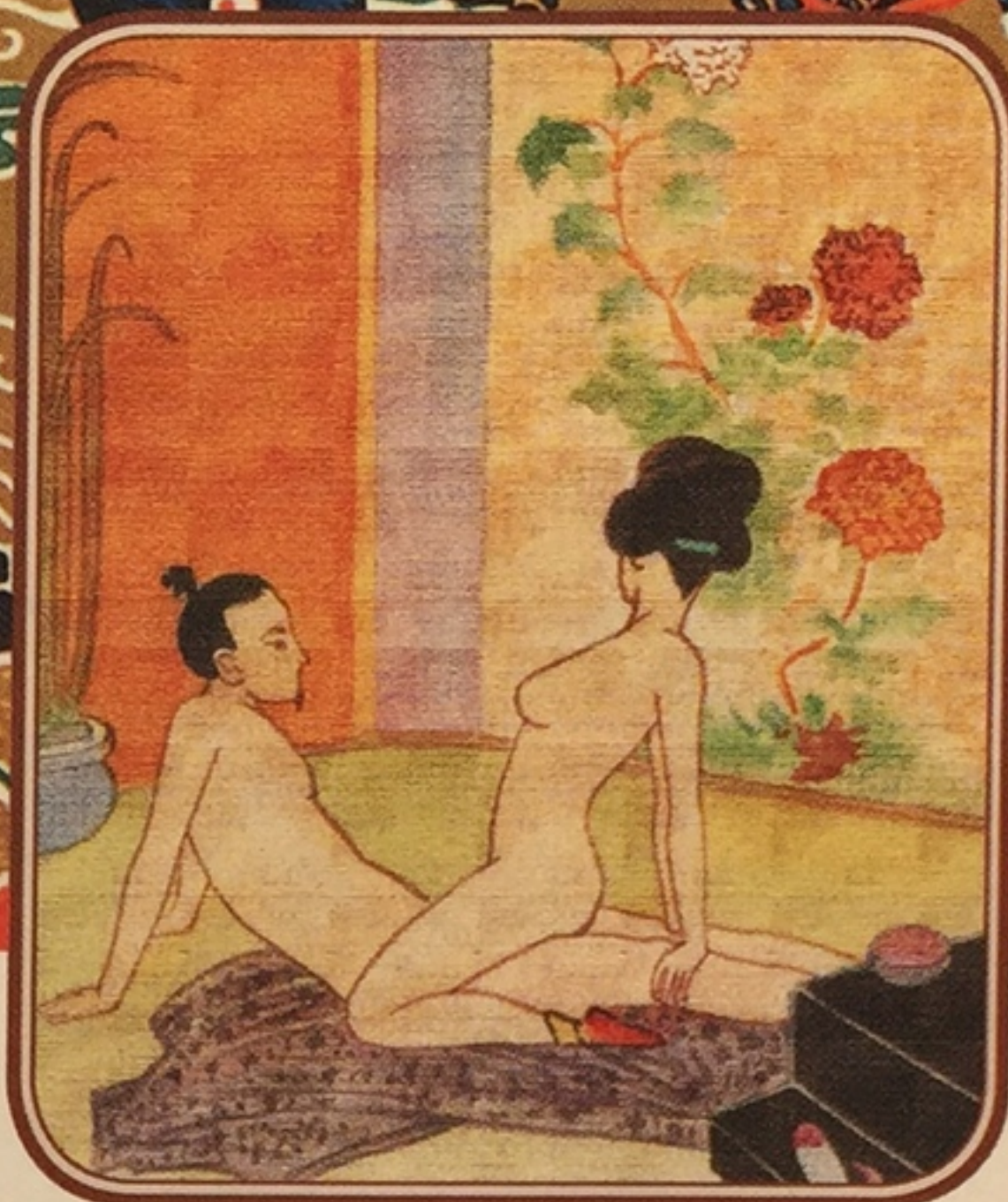
Пятый стиль — это комбинация круговых движений и движений вперед-назад.

Шестой стиль — это комбинация всех описанных стилей.

В древнекитайских трактатах о любви рассматриваются не только стили толчков пениса, но и методы, позволяющие обоим партнерам добиться одновременного продолжительного оргазма. Подобные способы основаны на комбинации толчков различной глубины. Учителя Дао любви считали, что наиболее оптимальной при половом акте является комбинация из девяти мелких и одного глубокого толчка пениса.







Любовные позиции

В своей книге «Тунь Сюань Цзы» учитель Дао любви Ли Тунсянь описал не только технику любовных толчков, но также целый ряд сексуальных позиций, которые, по его мнению, следует использовать только после того, как мужчина освоит все виды фрикций и научится пролонгировать половой акт. Только в этом случае, как писал Ли Тунсянь, частая смена поз станет для влюбленных чрезвычайно важной.



В своей книге «Тунь Сюань Цзы» учитель Дао любви Ли Тунсянь описал не только технику любовных толчков, но также целый ряд сексуальных позиций, которые, по его мнению, следует использовать только после того, как мужчина освоит все виды фрикций и научится пролонгировать половой акт. Только в этом случае, как писал Ли Тунсянь, частая смена поз станет для влюбленных чрезвычайно важной.

Дао любви
любовных
позиций,
использовать
все виды
половой акт.
Тунсянь,
женных



В трактате приведено пять основных любовных позиций: «мужчина сверху», «женщина сверху», боковое положение, «мужчина сзади» и поза «стоя». Помимо них, Ли Тунсянь рассматривал около двадцати вариантов этих положений полового акта, упоминая, что партнерам необходимо постоянно менять позы, чтобы найти для себя наиболее оптимальную. Для этого, как утверждал учитель Дао любви, влюблен-

ным потребуется десять и даже более встреч.

В первые пять-шесть свиданий, как писал Ли Тунсянь, мужчина и женщина должны привыкнуть к телам друг друга, занимаясь любовью в классических позах — «мужчина сверху», «мужчина сзади» и «женщина сверху». После этого им следует начать экспериментировать, открывая для себя положения, приносящие им обоим высшее наслаждение.





ПОЗЫ «МУЖЧИНА С ВЕРХУ»

Поза, при которой мужчина располагается сверху партнерши, имеет огромное количество вариантов. Однако Ли Тунсянь рассматривал только шесть разновидностей подобного положения, считая их самыми оптимальными для полноценного полового акта.

Основной является поза «Тесный союз». Чтобы принять ее, женщина ложится на спину, разводит бедра, об-

хватывает одной рукой расположившегося сверху партнера за плечо или шею и после введения пениса во влагалище поднимает ноги и скрещивает их у мужчины на спине. Чтобы занять позицию под названием «Скачущие дикие лошади», женщине следует закинуть ноги на плечи партнера. Последний при этом может добиться глубокого проникновения пениса во влагалище, если встанет на колени и как



чтобы более прижмется к телу жен-
щины, что, согласно Дао любви, будет
способствовать быстрому наступле-
нию оргазма у обоих партнеров.
Разновидностью основного поло-
жения является поза, которая

рукой расположив-
партнера за плечо или
дения пениса во вла-
ет ноги и скрещивает
спине. Чтобы занять
званием «Скачущие»
женщине следует за-
плечи партнера. По-
может добиться глу-
зения пениса во вла-
анет на колени и как



можно плотнее прижмется к телу жен-
щины, что, согласно Дао любви, будет
способствовать быстрому наступле-
нию оргазма у обоих партнеров.

Разновидностью основного поло-
жения является поза, которую Ли Тун-

сянь назвал «Шелковичный червь в
коконе». Партнеры принимают поло-
жение «Тесный союз», затем женщина
вытягивает одну ногу, а мужчина при-
жимается к ней всем телом, обхватив
обеими руками за талию.



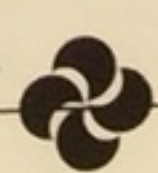
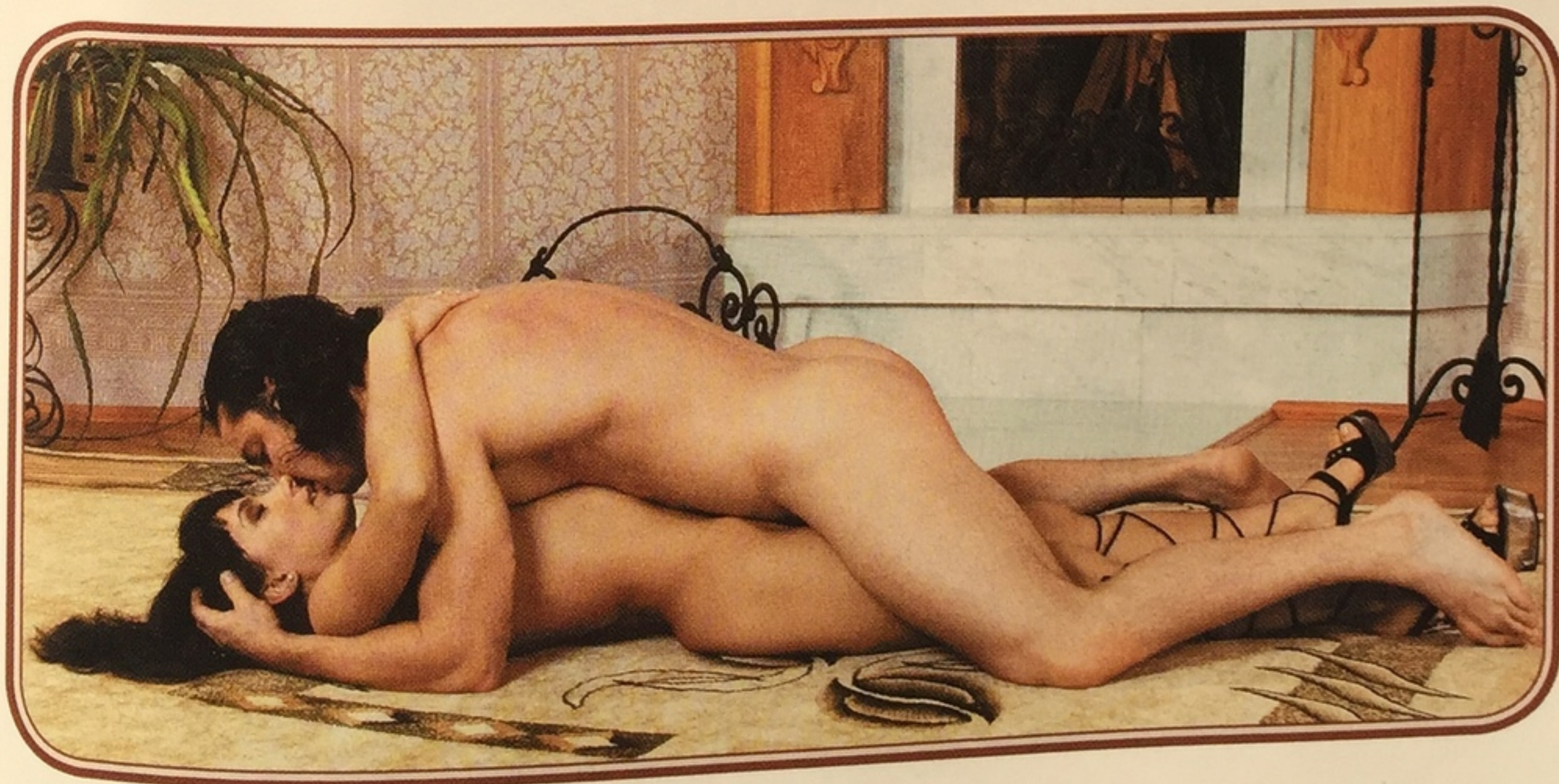
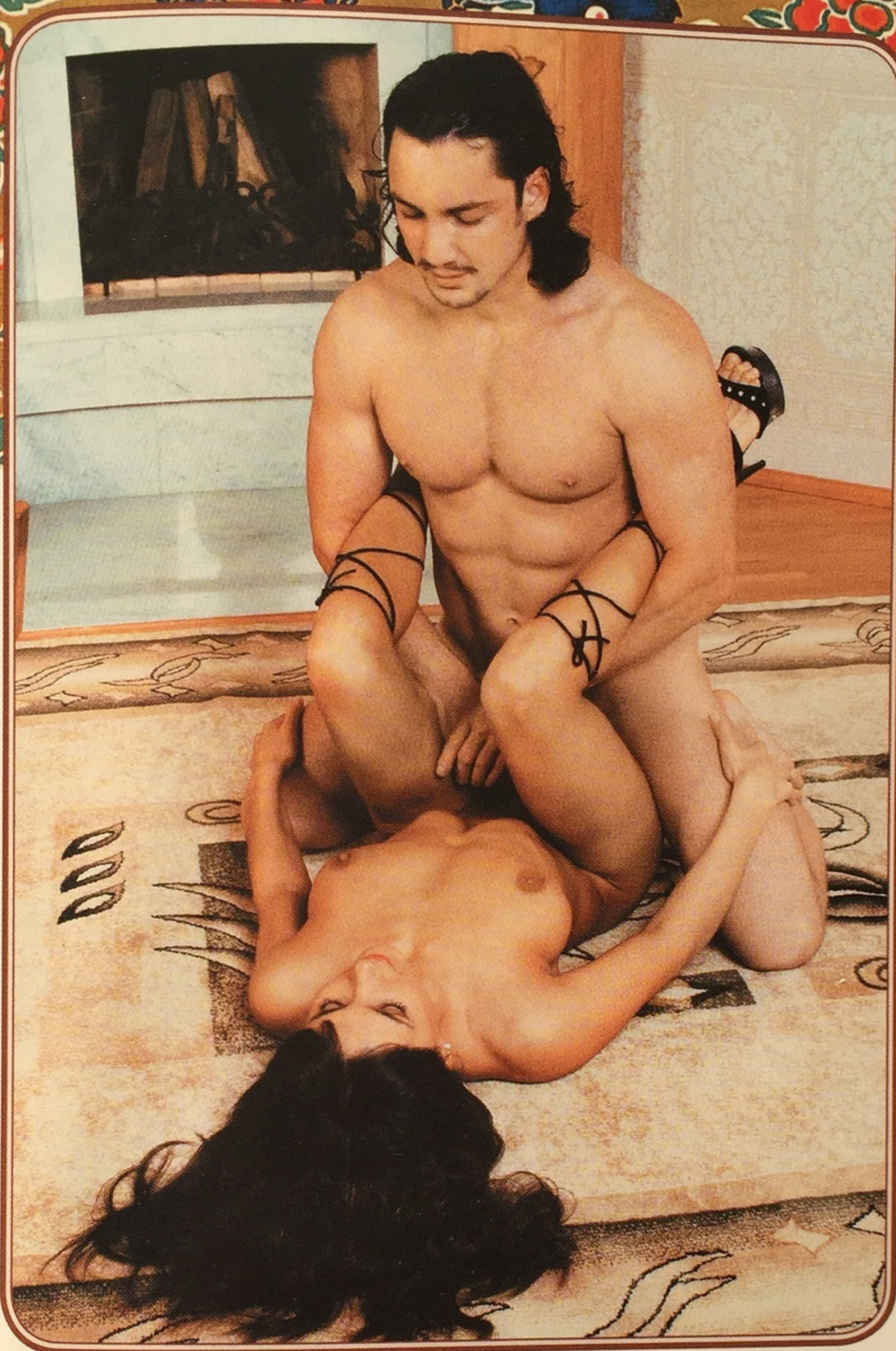
Чтобы занять положение «Летающие чайки», женщина ложится на спину и слегка разводит бедра, согнув ноги в коленях. Мужчина сидит на коленях между ее ногами, широко разводит бедра, вводит половой член во влагалище, а затем кладет на свои предплечья ноги партнерши и прижимает их к своей талии.

Поза под названием «Громадная птица парит над темным морем» напоминает предыдущую, отличаясь от нее только тем, что мужчина после введения пениса во влагалище приподнимает одной рукой ягодицы партнерши, располагая их на своих бедрах, и при-

жимает бедра женщины к своей талии. Поза, называемая «Любящие ласточки», является разновидностью положения «Тесный союз». Женщина ложится на спину, слегка разводит бедра и выпрямляет ноги. Мужчина располагается сверху и после введения пениса во влагалище широко разводит ноги. При этом партнеры должны тесно прижиматься друг к другу и обмениваться поцелуями. Согласно Дао любви, эта позиция способствует быстрому наступлению оргазма у партнерши, поскольку при занятиях любовью в таком положении ее клитор подвергается сильной стимуляции лобком партнера.



ы к своей талии.
обящие ласточ-
идностью поло-
Женщина ло-
разводит бедра
кчина распола-
ведения пениса
разводит ноги.
жны тесно при-
обмениваться
ао любви, эта
ыстрому насту-
ерши, посколь-
ю в таком по-
ергается силь-
партнера.





ПОЗЫ «ЖЕНЩИНА С ВЕРХУ»

Ли Тунсянь в своем трактате о сексе писал, что позиции, при которых мужчина играет пассивную роль, нравятся почти всем женщинам, поскольку в таких положениях партнерша сама контролирует половой акт, выбирая наиболее оптимальные для

себя ритм фрикций и угол проникновения пениса во влагалище. Рассматривая подобные позы, учитель Дао любви утверждал, что женщины, ранее не испытывавшие оргазма, могут впервые достичь его именно в таких положениях.





В качестве основной позиции Ли Тунсянь описал позу под названием «Поющая обезьяна держится за дерево». Чтобы принять ее, мужчина ложится, выпрямив ноги. Партнерша располагается сверху лицом к нему и, прогнув спину, запрокидывает голову. Мужчине при этом необходимо придерживать партнершу руками за бедра.

Вариантом этой позы является та, при которой мужчина сидит, обхватив

одной рукой партнершу за талию, а другой рукой опираясь позади себя о пол.

Чтобы принять позицию под названием «Интимная привязанность», мужчина ложится на спину с выпрямленными и слегка разведенными ногами. Женщина садится на него сверху лицом к нему и после введения пениса во влагалище ложится на его грудь. При этом партнеры могут целоваться и обмениваться ласками.



Позицию под названием «Коза смотрит на дерево» Ли Тунсянь рассматривал очень подробно. Мужчина лежит на спине, а женщина располагается сверху спиной к его лицу. После введения полового члена во влагалище она прогибает спину, наклоняется вперед и, опираясь ладонями на ноги партнера, двигается вверх-вниз. Как написано в «Тунь Сюань Цзы», эту позу может использовать только опытная

женщина, поскольку, занимаясь в ней любовью, она должна чередовать девять быстрых движений вверх-вниз с двумя медленными круговыми. В качестве варианта этой позиции Ли Тунсянь называл позу, при которой женщина прогибает спину, но не наклоняется вперед, а запрокидывает голову.

Чтобы добиться глубокого проникновения пениса во влагалище, в древнекитайском трактате рекомендуется

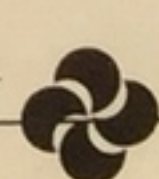


использовать позу под названием «Коза и мышь делят дырку». Мужчина ложится на спину, выпрямляет ноги и расслабляется. Женщина садится на него сверху спиной к его лицу и



использовать позу под названием «Кошка и мышь делят дырку». Мужчина ложится на спину, выпрямляет ноги и расслабляется. Женщина садится на него сверху спиной к его лицу и после

введения полового члена во влагалище ложится спиной на его грудь. В таком положении, как отмечал учитель Дао любви, женщине следует совершать движения вперед-назад.





БОКОВЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Как писал Ли Тунсянь, заниматься любовью в боковых положениях мужчине нужно только после того, как он освоит технику фрикций и научится переходить от одной позы к другой, не прерывая полового акта. В боковую позицию легче всего перейти из положения, при котором мужчина нахо-

дится сверху. Крепко обняв партнершу за талию и плотно прижимаясь к ней бедрами, мужчина должен медленно повернуться на бок. Такая поза в древнекитайском трактате приведена под названием «Две рыбы рядом». В этом положении, как писал Ли Тунсянь, партнеры могут заниматься

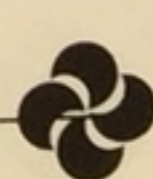


сексом довольно долго, обмениваясь поцелуями и ласками. Они могут жать как с вытянутыми и сведенными ногами, так и с разведенными. Женщины для усиления оргазма могут закинуть бедро партнера. Другой позы, приведенной в «Тунь Сюань»



сексом довольно долго, обмениваясь поцелуями и ласками. Они могут лежать как с вытянутыми и сведенными ногами, так и с разведенными бедрами. Женщина для усиления стимуляции клитора может закинуть ногу на бедро партнера. Другой позицией, приведенной в «Тунь Сюань Цзы», яв-

ляется поза под названием «Сплетение уток-мандаринок». В этом положении женщина располагается спиной к мужчине, разводит бедра и прогибает спину, позволяя партнеру ввести пенис. При этом она может приподнять ногу, закинув ее на бедро мужчины.





ПОЗЫ «МУЖЧИНА СЗАДИ»

Позиция, при которой мужчина располагается позади женщины, имеет достаточно много вариантов. Основной, как писал Ли Тунсянь, является коленно-локтевая позиция. Остальные же считаются производными от нее. В древнекитайском трактате на-



писано, что сложность почти всех позиций данной группы состоит в трудности достижения женщиной оргазма посредством стимуляции клитора лобком партнера. Если она не может без этого получить наслаждение, то, как отмечал Ли Тунсянь, она должна ласкать клитор сама или попросить об этом мужчину. Одним из вариантов основной позы, при которой женщина опирается на локти и колени, широко разводит бедра, прогибает спину, а мужчина располагается, стоя позади нее на коленях, является позиция под названием «Осел в последнем прыжке». От стандартного коленно-локтевого положения она отличается лишь тем, что после введения пениса во влагалище женщина сводит бедра.

Чтобы принять позицию «Летающий белый тигр», женщина должна занять коленно-локтевую позу, располагаясь на краю кровати, а мужчина — встать позади нее на полу, придерживая партнершу обеими руками за талию.



и

ожность почти всех по-
 группы состоит в труд-
 ия женщиной оргазма
 имуляции клитора лоб-
 Если она не может без
 наслаждение, то, как
 сянь, она должна ла-
 ама или попросить об
 Одним из вариантов
 при которой женщина
 окти и колени, широко
 а, прогибает спину, а
 лагается, стоя позади
 является позиция под
 ел в последнем прыж-
 отного коленно-локте-
 она отличается лишь
 введения пениса во
 дина сводит бедра.
 ь позицию «Летающий
 нщина должна занять
 ю позу, располагаясь
 и, а мужчина — встать
 олу, придерживая пар-
 руками за талию.





Довольно подробно в «Тунь Сюань Цзы» рассматривалась поза под названием «Соединенные ледяные зимородки». Чтобы принять ее, женщина встает на колени на кресло или диван, взявшись руками за его спинку, а мужчина располагается позади нее, стоя на полу. Эта поза обеспечивает глубокое проникновение пениса и сильную стимуляцию задней стенки влагалища. Как написано в древнеки-

тайском трактате, данное положение позволяет мужчине полностью контролировать половой акт и при надлежащей технике задерживать семяизвержение сколь угодно долго. Этого же можно добиться в позе под названием «Галопирующий конь». От предыдущей она отличается лишь тем, что мужчина стоит на коленях на кресле или диване позади партнерши, тесно прижимая к себе ее бедра.



... чтобы принять положение, назы-
... «Колыта лошади», женщина
... на край кровати или дивана
... опирается на локти, про-
... спину и широко развел-
... Мужчина располагается

данное положение
е полностью контро-
акт и при надлежа-
оживать семяизвер-
но долго. Этого же
позе под названием
нь». От предыдущей
шь тем, что мужчина
на кресле или дива-
ерши, тесно прижи-
ра.



Чтобы принять положение, назы-
ваемое «Копыта лошади», женщина
ложится на край кровати или дивана
на живот, опирается на локти, про-
гибает спину и широко разводит
ноги. Мужчина располагается поза-

ди нее, стоя на коленях на полу, и
после введения пениса во влагали-
ще берет ее согнутые в коленях ноги
за лодыжки и прижимает их к своей
груди, соединив при этом ступни
партнерши.



ПОЗЫ СТОЯ

Положениям, при которых оба партнера стоят, в древнекитайском трактате уделяется очень мало внимания. Ли Тунсянь рассматривал всего три позы, условно разделив их на две группы: женщина стоит спиной к мужчине и партнеры распола-

гаются лицом друг к другу. В своей книге он приводил две основные позы этой группы и всего несколько их вариантов.

Основная поза, при которой женщина располагается спиной к мужчине, называется «Темная цикада цепля-

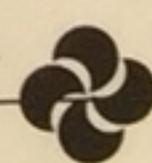


Чтобы принять ее, жен-
... упершись руками в
... ими за спину
... Мужчине при этом следует
... во влагалище, располо-
... позади партнерши. Вариан-
... положения является поза
... «Карликовая сосна».
... встает спиной к мужчине,
... а после введения пени-
... во влагалище принимает
... положение.



ется за ветку». Чтобы принять ее, женщина наклоняется, упершись руками в стену или взявшись ими за спинку кресла. Мужчине при этом следует ввести пенис во влагалище, расположившись позади партнерши. Вариантом этого положения является поза под названием «Карликовая сосна»: женщина встает спиной к мужчине, наклоняется, а после введения пениса во влагалище принимает вертикальное положение.

В позиции под названием «Бамбуковые палки у алтаря» партнеры стоят лицом друг к другу, обнимаясь и целуясь. Чтобы мужчине было удобно ввести пенис во влагалище, женщине следует слегка развести бедра и приподнять ногу, положив ее на бедро партнера. Варианты этого положения отличаются от основной позы только положением ног женщины: она может обхватить ими партнера за талию, свести или широко расставить.





Как победить импотенцию

Дао любви не знает слова «импотенция», поскольку древние китайцы никогда не считали серьезной проблемой неспособность мужчины совершить половой акт.

В одном из древнекитайских трактатов написано: «...мужчина может забыть о своей эрекции и сконцентрироваться на теле партнерши, ее красоте и обаянии. Ему следует дать ей так много удовольствия, как это возможно без полового акта...»



тежцю

отежця»,

а не считали

бжность

й акт.

практатов

о своей эрекции

артжерши,

т дать ей

возможно



В Дао любви написано, что при слабой эрекции или ее отсутствии мужчине необходимо ласкать партнершу руками, губами и языком до тех пор, пока она не достигнет оргазма. Также во всех трактатах упоминается о том, что, регулярно доставляя женщине удовольствие, мужчина постепенно избавится от проблемы с эрекцией, поскольку возбуждение партнерши будет переда-

ваться и ему. Как только он почувствует желание заняться любовью, ему следует попросить женщину ласкать губами и языком его половой член, не забывая при этом доставлять наслаждение и ей. Для этого, как упоминается в Дао любви, паре лучше всего принять позицию для взаимных оральных ласк — ту, которая в современных пособиях по сексу называется «69».



МЕТОД МЯГКОГО ВВОДА

Помимо приведенного выше способа избавления от проблем с эрекцией, в Дао любви приведен метод мягкого ввода, суть которого заключается во введении во влагалище незрегированного пениса. При таком половом акте и сопровождающих его ласках, как написано в древнекитайском трактате, женщина обязательно полу-

чит ожидаемое удовольствие, а ее партнер, если он следует идеям Дао любви, со временем избавится от импотенции и сможет полноценно заниматься любовью.

Наиболее удобными для мягкого ввода являются боковые положения, а также позы из групп «мужчина сверху» и «женщина сверху». Однако



способ введения пениса можно использовать только при достаточном возбуждении партнерши, поскольку при отсутствии смазки во влагалище проникновение недостаточно эрегированного полового члена будет затруднено. Вводить член женщине следует с помощью рук. Как только его половой член окажется



этот способ введения пениса можно использовать только при достаточном возбуждении партнерши, поскольку при отсутствии смазки во влагалище проникновение недостаточно эрегированного полового члена будет затруднено. Вводить пенис мужчине следует с помощью рук. Как только его половой член окажется во

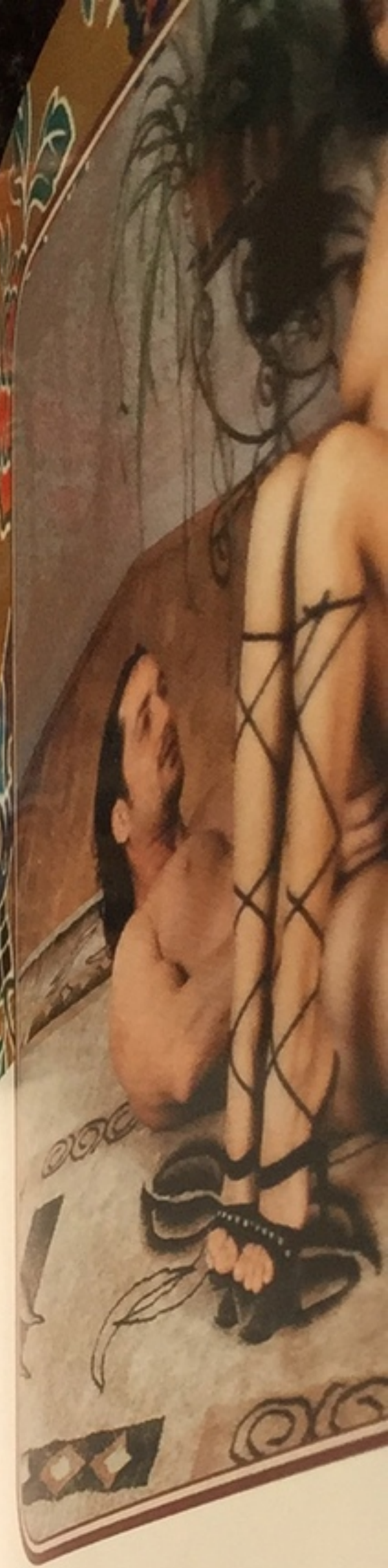
влагалище партнерши, ему нужно сжать основание пениса пальцами и приступить к осуществлению толчков, в процессе которых, как написано в большинстве древнекитайских трактатов, мужчина постепенно добьется эрекции и сможет совершать фрикции, уже не сжимая пенис рукой.



Увеличение размера пениса

Древние китайцы точно так же, как и современные мужчины, придавали важное значение размеру пениса. Учителя Дао любви старались всеми силами помочь своим пациентам, считавшим, что их половой член имеет маленький размер, не только оказывая им психологическую помощь, но и давая практические рекомендации по увеличению пениса.

Стоит отметить, что древний способ увеличения полового члена, приведенный в Дао любви, популярен в Китае и в настоящее время. Его, как и метод торможения, разработал Ву Сынь. Хотя этот метод может показаться несколько необычным, современные врачи считают, что он не приносит никакого вреда, поскольку не предполагает приема каких-либо лекарственных препаратов, а состоит из упражнений, проводимых во время



полового акта. Лучше всего дел
упражнения, как считал Ву Сынь
зах, при которых женщина на
сверху. Перед занятиями л
мужчине следует зажать поло
между ладонями и тереть ег
ние нескольких минут. Посл
ния пениса ему нужно обхв



полового акта. Лучше всего делать эти упражнения, как считал Ву Сынь, в позах, при которых женщина находится сверху. Перед занятиями любовью мужчине следует зажать половой член между ладонями и тереть его в течение нескольких минут. После введения пениса ему нужно обхватить его

рукой у основания и, подстраиваясь под ритм фрикций, производить движения пальцами вперед и назад, постепенно повышая силу давления. При регулярном выполнении таких упражнений, как писал Ву Сынь, размер полового члена значительно увеличится.





ТАЙНЫ ЯПОНСКОГО ИСКУССТВА ЛЮБВИ

Изысканный секс по-японски

Каждая культура делала собственный акцент на ценности сексуальных отношений мужчины и женщины. Например, древние китайцы выделяли медицинский аспект полового акта, а индусы подходили к отношениям между партнерами как к искусству, стоящему на одном уровне с музыкой и танцами.

Что касается японцев, то они рассматривали сексуальную практику как часть эстетического восприятия окружающего мира. Именно поэтому их половые отношения во все времена отличались изысканностью. В чем же проявлялась такая изысканность в

древности? Так, у влюбленных пар в Японии всегда существовала традиция совместного приема водных процедур. Партнеры вместе купались в бочке, что постепенно переходило в половой акт, который совершался прямо в воде. Кроме того, японские любовники



ни практиковали наблюдение за сово
иногда им подражать. Однако самым
любимыми позами находилась женщи
Почему во время занятий любовью
таком положении она должна
играть на музыкальном ин

кого
обви

почски

ный аспект
ий мужчины
йцы выделяли
а, а иждусы
артжерми
ом уровне

к, у влюбленных пар в
существовала традиция
иема водных процедур.
сте купались в бочке,
переходило в половой
совершался прямо в
ого, японские любовни-



ки практиковали наблюдение за сово-
купляющимися животными и стара-
лись им подражать. Однако самыми
популярными позами являлись те, при
которых сверху находилась женщина.
Причем во время занятий любовью в
таком положении она должна была
играть на музыкальном инструменте,

угощать своего любимого чаем или
изысканно ласкать его. Был популярен
в Японии и половой акт с «жемчужина-
ми удовольствия». Перед занятиями
любовью служанки вводили в анусы
партнеров специальные нити с нани-
занными на них бусинами, а во время
оргазма медленно вытягивали их.



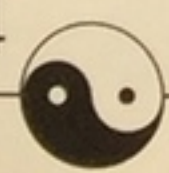
Любовные игры

Любовным играм японцы уделяли довольно много внимания, считая, что поцелуи, объятия и взаимная стимуляция эрогенных зон оказывают существенное влияние на то удовольствие, которое партнеры получают от полового акта.

В древних японских руководствах по сексу приводится не только техника полового акта, но и описание множества любовных игр, которые могут ис-

пользовать пары перед занятиями любовью и после них.

Основной акцент в таких играх делается на полном расслаблении одно-



го из партнеров. Например, когда ини-
циатором полового сношения является
женщина, расслабиться необходи-
мо мужчине. Ему следует лечь и позво-
лить партнерше ласкать его, покрывая
его поцелуями сверху вниз и исполь-
зуя другие методы возбуждения — та-
кие как стимуляция руками наибо-
лее чувствительных зон, ораль-



го из партнеров. Например, когда инициатором полового сношения является женщина, расслабиться необходимо мужчине. Ему следует лечь и позволить партнерше ласкать его, покрывая тело поцелуями сверху вниз и используя другие методы возбуждения — такие как стимуляция руками наиболее чувствительных зон, оральные ласки и

объятия с тесным соприкосновением гениталий. Если инициативу проявляет мужчина, все должно быть наоборот: расслабиться необходимо женщине. Как упоминается в древних японских рукописях, партнеру следует дразнить любимую, лаская и целуя все ее тело до тех пор, пока она не достигнет предельного возбуждения.





ОБЪЯТИЯ

Важной частью предварительных любовных игр у японцев считались объятия. Они отмечали, что этот этап прелюдии улучшает настроение и вызывает положительные эмоции, заряжая партнеров сексуальной энер-

гией. Использовать объятия, как утверждали древние японцы, влюбленные должны после любовных игр, сопровождающихся расслаблением одного партнера и активностью другого.



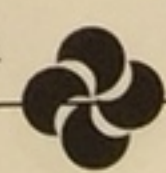
Объятия в древних японских
татах, как и позиции полового
имели названия. Начинать под
игры, как утверждали авторы кн
обязательно с объятия под назв
«Переплетение». Сначала влюбл
встают лицом друг к другу, обня
а затем женщина закидывает с
в колене ногу на бедро пар

объятия, как
японцы, влю-
бленные после любовных
игр расслабле-
ны и активностью



Объятия в древних японских трактатах, как и позиции полового акта, имели названия. Начинать подобные игры, как утверждали авторы книг, необходимо с объятия под названием «Переплетение». Сначала влюбленные встают лицом друг к другу, обнявшись, а затем женщина закидывает согнутую в колене ногу на бедро партнера.

Чтобы принять позу для объятия под названием «Карабканье на дереве», мужчина садится на корточки, а женщина располагается сверху, обняв его за плечи и тесно прижавшись к нему половыми органами. Такое положение, как упоминается во многих японских трактатах, позволяет паре обмениваться сексуальной энергией.



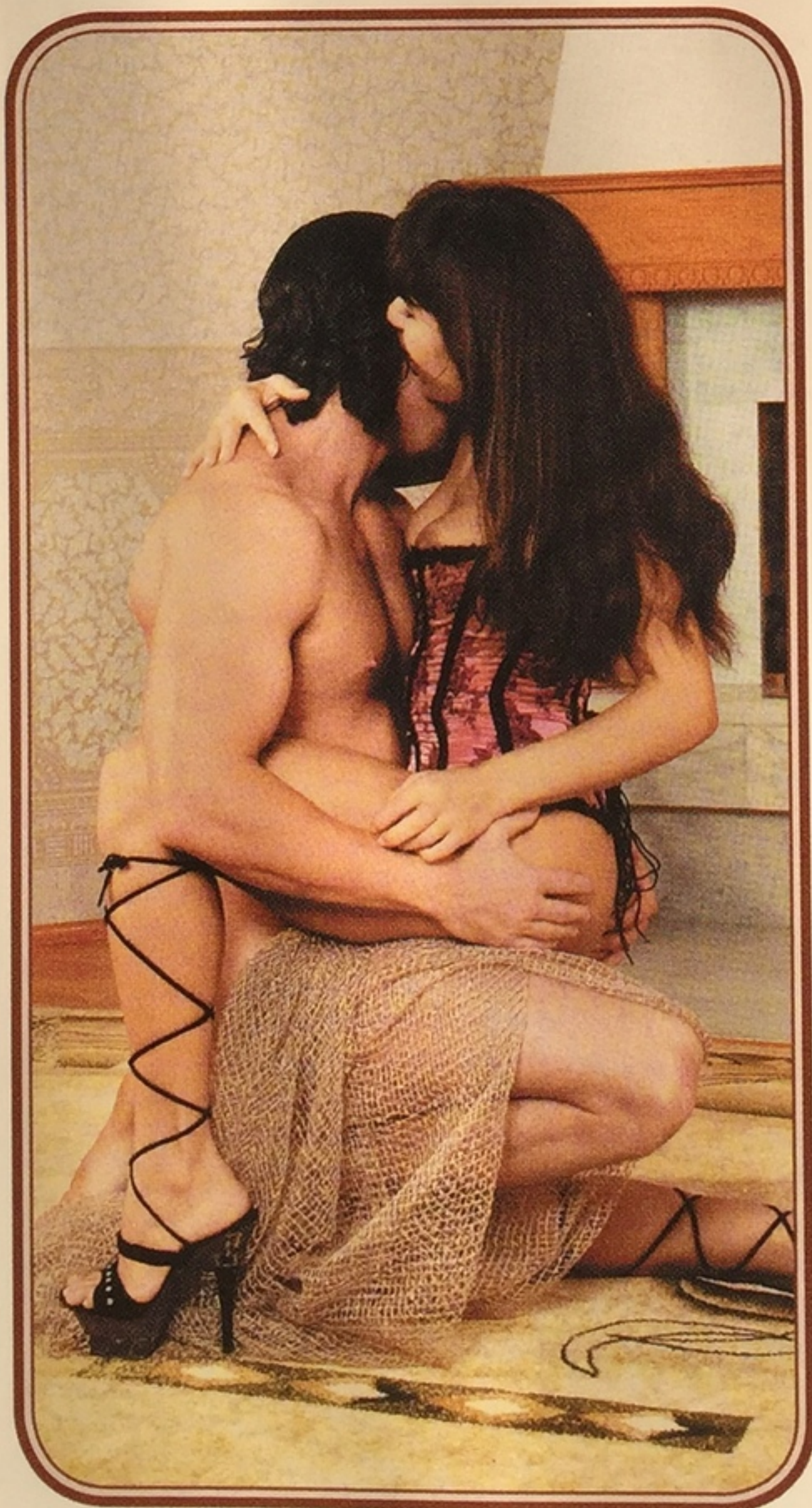


Для объятия под названием «Смесь молока и воды» партнеры могут использовать любую позу — главное, чтобы при этом одна рука мужчины находилась на ягодицах женщины, а другая — на ее лобке. В этом положении,

как считали авторы древних трактатов, влюбленным необходимо слиться в глубоком поцелуе.

Очень важной частью любовных игр считались у японцев «Объятия бедер». Для этого вида объятий можно выбирать любые удобные позы, позволяющие одному из партнеров ласкать бедра и ягодицы другого. При этом влюбленные должны обмениваться разнообразными ласками: гладить и целовать эрогенные зоны друг друга. Особенно приятен этот вид объятий, как написано в древних книгах, когда женщина сидит на коленях у мужчины лицом к нему. При этом гениталии партнеров должны соприкасаться.

Позицией для объятия под названием «Смесь рисового и кунжутного



семени» может быть только та, той соски партнеров соприкасается. Удобнее всего использовать игру в положении лежа. Мужчине на спине, а женщине

ы древних трактатов,
бходимо слиться в

частью любовных
понцев «Объятия бе-
ида объятий можно
удобные позы, по-
му из партнеров ла-
одицы другого. При
е должны обмени-
разными ласками:
ть эрогенные зоны
нно приятен этот вид
сано в древних кни-
а сидит на коленях у
нему. При этом ге-
в должны соприка-

объятия под назва-
ового и кунжутного



семени» может быть только та, при ко-
торой соски партнеров соприкасают-
ся. Удобнее всего использовать такую
игру в положении лежа. Мужчина ле-
жит на спине, а женщина располагает-

ся сверху и, прижав свои соски к его,
целует любимого в губы. При этом
партнеру нужно как можно сильнее
прижать женщину к себе, обхватив ее
за талию или ягодицы.

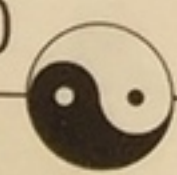
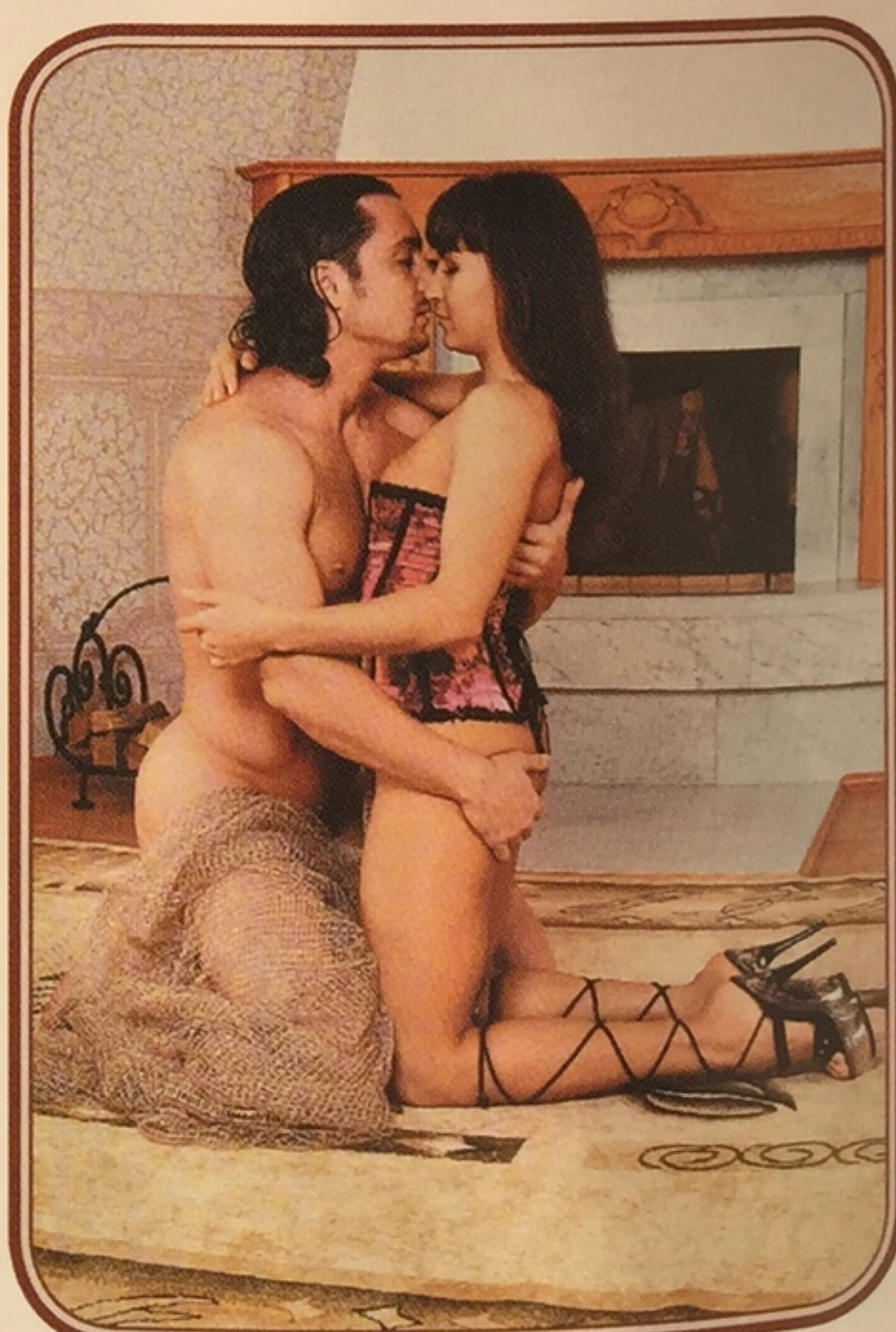




ИСКУССТВО СЭПУН

В Древней Японии, как нигде в мире, было распространено искусство сэпун. Популярно оно у японцев и в настоящее время. Это искусство поцелуев и ласк языком различных частей тела. Виртуозно владевшие сэпун любовники, которых называли юдзё,

могли довести своего партнера до оргазма без полового акта или орального секса. Чтобы в совершенстве овладеть этим искусством, влюбленные должны не только освоить технику поцелуев, но и изучить эрогенные зоны друг друга, уметь улавливать любые



физические, эмоциональ
гетические изменения в т
ра. Что касается техники
древних японских трактат
ся шесть основных видов
Поцелуй с небольшо
головой одного из партне
ется «перевернутый поце
рам нужно целоваться с
нием языка.



физические, эмоциональные и энергетические изменения в теле партнера. Что касается техники сэпун, то в древних японских трактатах приводится шесть основных видов поцелуев.

Поцелуй с небольшим наклоном головы одного из партнеров называется «перевернутый поцелуй». Партнерам нужно целоваться с использованием языка.

Самым простым является так называемый *прямой поцелуй*, при котором губы партнеров находятся друг напротив друга, а сам поцелуй производится без наклона головы и без использования языка.

Поцелуй с легким нажатием предполагает, что один из партнеров целует другого в шею, слегка прижимаясь к ней губами.



После приведенного выше, как написано в древних японских руководствах по сексу, должен следовать так называемый *поцелуй ног*. Активная роль в таких ласках принадлежит мужчине. Ему необходимо плавно перейти от поцелуев лица и шеи к ласкам ног партнерши, не прикасаясь губами к ее груди и животу, а также к половым органам. Этот вид поцелуев производит-

ся только губами, которыми мужчина нежно прижимается к ногам партнерши, лаская их по направлению сверху вниз.

«Поцелуй с сильным нажатием» японцы рекомендовали использовать после «поцелуя ног», для ласк груди и живота. При этом партнер, получающий такие ласки, должен полностью расслабиться и по возможности лечь



на спину. Активный партнер его, сильно прижимаясь к телу и стимулируя чувствительные языком.

«Сжимающий поцелуй» юдзё рекомендовали применять для ласк бедер и ягодиц. Э



на спину. Активный партнер целует его, сильно прижимаясь к телу губами и стимулируя чувствительные участки языком.

«Сжимающий поцелуй» опытные юдзё рекомендовали применять для ласк бедер и ягодиц. Этот поцелуй

производится с использованием не только губ и языка, но и рук, которыми активному партнеру следует довольно сильно сжимать подвергаемые стимуляции участки тела любимого. Последнему нужно расслабиться и лечь на живот.



Альтернативный секс

Чтобы получить сексуальное удовлетворение без полового акта, японцы использовали различные техники.



Оральную стимуляцию, а также анальное сношение они не относили к альтернативной сексуальной близости, а рассматривали в качестве отдельных видов полового акта.

К альтернативному сексу японцы причисляли взаимную ручную стимуляцию половых органов, а также три типа близости без полового акта, при которых оргазма достигает только мужчина.

Первый тип предполагает стимуляцию пениса ногами. Женщина располагается позади сидящего партнера и зажимает его пенис между своими лодыжками или ступнями, таким образом стимулируя его.

Второй тип — это стимуляция пениса о спину женщины. Последняя встает



на колени и прогибает спину, прижимаясь ее верхней частью к половым органам партнера, стоящего в древней позе. Мужчине, как написано в древнем руководстве по сексу, следует проводить движения вперед и назад, пока он не достигнет оргазма.





на колени и прогибает спину, прижимаясь ее верхней частью к половым органам партнера, стоящего позади нее. Мужчине, как написано в древних руководствах по сексу, следует производить движения вперед и назад до тех пор, пока он не достигнет оргазма.

К третьему типу альтернативного секса японцы относили стимуляцию пениса грудью женщины. Мужчина ложится на спину, а женщина, зажав его пенис между своими грудями, стимулирует его, помогая партнеру испытать высшее наслаждение.

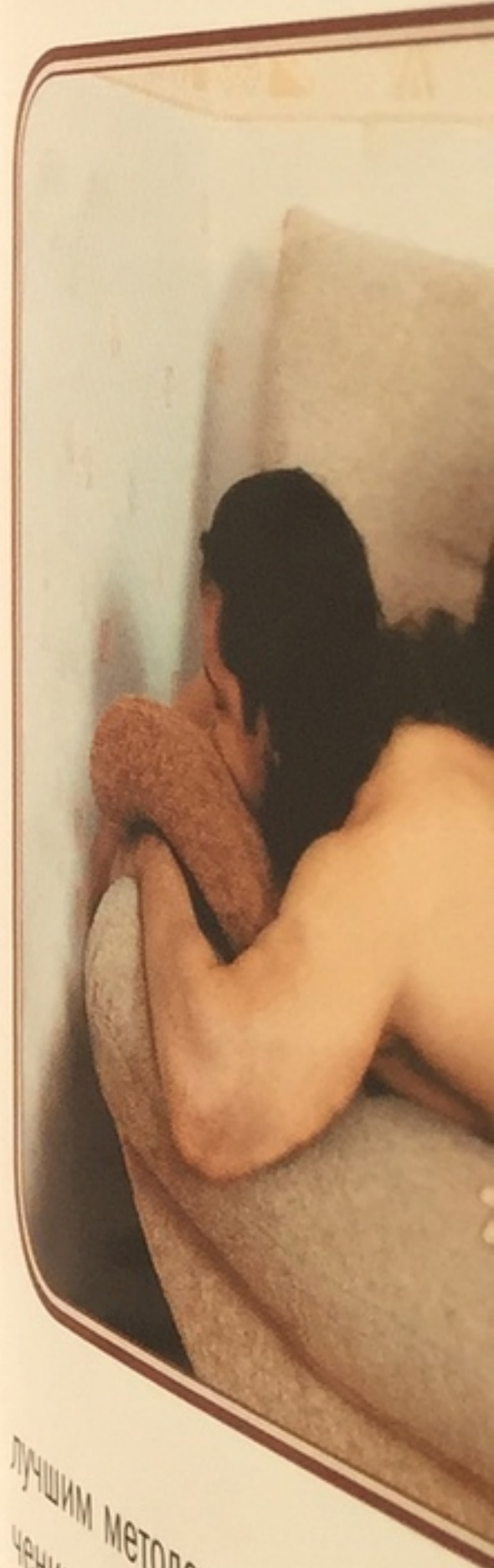


Шицу

Особую систему массажа — шицу — древние японцы использовали для стабилизации состояния тела. Основным в этой системе является проведение связующей нити между губами, органами пищеварения и гениталиями.

Соприкосновение губ с телом партнера, как считали японцы, высвобождает сексуальную энергию и дает мужчине и женщине возможность повысить чувственность.

Стоит отметить, что шицу имеет множество разновидностей, одной из которых является массаж, который можно классифицировать как эротический. Он считается самым



лучшим методом расслабления
чения сексуальных расстройств
ме того, такой массаж способ
достижению сексуальной гар
между партнерами. Техника
довольно проста и не требует о
знаний и навыков. Массажис
жен ласкать партнера всеми ча
своего тела, чередуя размина
поглаживание руками с поце



лучшим методом расслабления и лечения сексуальных расстройств. Кроме того, такой массаж способствует достижению сексуальной гармонии между партнерами. Техника шиацу довольно проста и не требует особых знаний и навыков. Массажист должен ласкать партнера всеми частями своего тела, чередуя разминание и поглаживание руками с поцелуями, а

также скольжением своего тела по поверхности массируемого участка тела партнера.

Главное правило японского эротического массажа заключается в том, что начинать его должна женщина. Только после того как она разомнет и покроет поцелуями все участки тела мужчины, партнерам следует поменяться ролями.





Первый этап шиацу, при котором массажистом является женщина, не должен заканчиваться половым актом. Мужчине следует сдерживать возбуждение до тех пор, пока желание партнерши заняться любовью не достигнет того же уровня, что и у него. Начинать массаж партнеру необходимо с задней поверхности тела женщины. Сначала следует выполнить разминание шеи, плеч и спины, затем в

течение нескольких минут гладить их ладонями. Только после этого можно приступить к более изысканным ласкам — стимуляции губами и языком. Ее обязательно следует сочетать с поглаживающими или разминающими движениями руками. Особое внимание нужно уделять эrogenным зонам задней поверхности тела женщины: участку между лопатками, ягодицам, анусу и бедрам. Массаж передней по-



верхности тела партнерши мужчине надо начать с поцелуев лица, шеи и груди. После этого ему следует размять бедра и ноги женщины, выполнив поглаживание ее живота и груди, а также поцелуями ее тело сверху вниз и приступить к ручной, а также оральной стимуляции клитора.



верхности тела партнерши мужчине надо начать с поцелуев лица, шеи и груди. После этого ему следует размять бедра и ноги женщины, выполнить поглаживание ее живота и груди, осыпать поцелуями ее тело сверху вниз и приступить к ручной, а затем оральной стимуляции клитора. В руко-

водствах по шиацу рассказывается, что, когда женщина возбудится настолько, что не сможет сдерживать охватившее ее желание, мужчине необходимо заняться с ней любовью в любой из позиций, в которой он может полностью контролировать половой акт.



Оральные ласки

Оральная стимуляция половых органов очень возбуждающе действует как на мужчин, так и на женщин.



Согласно представлениям древних японцев, оральная стимуляция носит еще и оздоровительный характер, поскольку смазка, выделяющаяся у женщин и мужчин при сильном возбуждении, является одним из видов эликсира долголетия.

И мужские, и женские половые органы очень чувствительны к ласкам, поэтому прикосновение к ним губами и языком действует на партнеров возбуждающе. Кстати, для многих женщин оральная стимуляция является единственным источником полного сексуального удовлетворения.

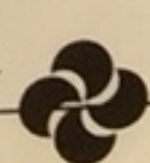
В древних японских трактатах рассуждениям об оральном сексе, а также описанию его техники уделяется очень





много внимания. Поспешность в таком деле, как оральная стимуляция, как считали японцы, недопустима. Партнеры должны отводить на такие ласки столько времени, сколько требуется им для достижения предельного воз-

буждения или даже оргазма. Для таких ласк японцы использовали всевозможные позиции: стоя, сидя, лежа, а также положение, при котором пара имеет возможность стимулировать половые органы друг друга одновременно.





ТЕХНИКА ФЕЛЛЯЦИИ

В древних японских трактатах при описании техники фелляции упоминается следующее: чтобы получить максимум наслаждения и не причинять неудобства партнерше, мужчине следует полностью довериться ей, предо-

ставив возможность действовать так, как она того желает. Но прежде женщине надо изучить тело партнера, а также научиться технике оральных ласк.

В старинных японских рукописях приводится следующая последовательность фелляции. Каждый этап оральных ласк имеет свое название.

«Боковое покусывание». Женщина сжимает губами пенис партнера, обхватывает его руками и стимулирует, слегка покусывая.

«Наружное давление». Партнерша захватывает ртом головку полового члена и целует ее, слегка надавливая языком.



«Внутреннее давление»
погружает пенис в рот как
же, сжав его у основания
«Поцелуй». Партнерша
нис снизу вверх.
«Потирание». Женщин
ет головку полового чл

действовать так,
но прежде жен-
ло партнера, а
нике оральных

ских рукописях
ая последова-
Каждый этап
свое название.
ание». Женщина
с партнера, об-
и стимулирует,

ие». Партнерша
ловку полового
егка надавливая



«Внутреннее давление». Женщина погружает пенис в рот как можно глубже, сжав его у основания губами.

«Поцелуи». Партнерша целует пенис снизу вверх.

«Потирание». Женщина стимулирует головку полового члена кончиком

языка, одновременно потирая пальцами основание пениса.

«Проглатывание». Партнерша захватывает пенис ртом и посасывает его так, чтобы у мужчины создалось впечатление, что она хочет проглотить его.





ТЕХНИКА КУНИЛИНГУСА

Технике оральной стимуляции половых органов женщины древние японцы уделяли намного меньше внимания, чем фелляции, поскольку, как написано в древних трактатах, основные приемы куннилингуса очень просты и не требуют от мужчины опыта и особых

знаний. Оральные ласки женских гениталий состоят из четырех этапов.

Ласки малых половых губ. Мужчина разводит бедра партнерши и несколько раз проводит языком по ее малым половым губам, немного дольше задержавшись на области клитора.



При этом ему нужно поло
область влагалища и ст
его вход пальцами.
Ласки клитора языком
проводит языком вокруг
тем стимулирует его губа
чередую эти ласки с ла
половых губ и влагалища
Всасывание ртом кл
этапе мужчине нужн



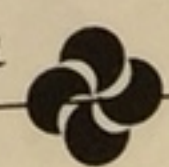
При этом ему нужно положить руку на область влагалища и стимулировать его вход пальцами.

Ласки клитора языком. Мужчина проводит языком вокруг клитора, а затем стимулирует его губами и языком, чередуя эти ласки с ласками малых половых губ и влагалища.

Всасывание ртом клитора. На этом этапе мужчине нужно представить, что

клитор — это миниатюрный сосок, и целовать его так же, как и женскую грудь, — посасывая и стимулируя губами и языком.

Стимуляция влагалища. Когда мужчина почувствует, что партнерша находится на грани оргазма, ему следует положить руку на область ее клитора и приступить к стимуляции влагалища языком.





Движения пениса

В японских эротических трактатах рассматривалось пять видов движения пениса во влагалище.



«Взбалтывание». Придерживая половой член рукой, мужчина совершает круговые движения. Такие фрикции лучше всего осуществлять в положении, при котором партнер располагается сверху женщины.

«Пронзание». Мужчина совершает фрикции таким образом, чтобы основание пениса оказывало давление на область клитора партнерши. Для этого вида движений хорошо подходят позиции, при которых женщина находится сверху.

«Удар кабана». Чтобы совершать такие движения, мужчине следует ввести во влагалище только головку пениса и осуществлять фрикции в быстром темпе. Подобные движения луч-



ше всего делать в позиции, при которой мужчина находится сзади женщины.

«Развлечение воробья». Вводит половой член во влагалище до самого основания и совершает движения вверх и вниз. Подобные позиции, при





ше всего делать в позиции, при которой мужчина находится сверху или сзади женщины.

«Развлечение воробья». Мужчина вводит половой член во влагалище до самого основания и совершает движения вверх и вниз. Для этого подходят позиции, при которых пар-

тнер находится сверху или сзади женщины.

«Давление». Мужчина вводит пенис во влагалище как можно глубже и совершает фрикции маленькой амплитуды. Для этого подойдут любые позы, обеспечивающие глубокое проникновение полового члена.



Сексуальные позиции

В японских эротических трактатах рассматривалось шесть основных позиций полового акта и множество производных от них. Кроме того, в большинстве древних рукописей можно найти описание нестандартных поз, а также положений, используемых в целях оздоровления.



При описании сексуальных позиций авторы трактатов о любви всегда отмечали, что не существует поз, подходящих для всех без исключения партнеров, поскольку трудности в осуществлении полового акта в той или иной позе часто возникают вследствие разницы партнеров в росте, весе, а также при несоответствии параметров половых органов.

Однако из многообразия положений, как считали японцы, каждая пара должна обязательно выбрать не менее десяти поз, приносящих обоим



партнерам полное удовольствие. Только в этом случае мужчины добьются сексуальной и у них не возникнет желания друг другу.





партнерам полное удовлетворение. Только в этом случае мужчина и женщина добьются сексуальной гармонии и у них не возникнет желания изменять друг другу.

Чтобы выбрать подходящие положения, партнеры должны постоянно экспериментировать, каждый раз занимаясь любовью в различных позах.





ПОЗИЦИИ «МУЖЧИНА С ВЕРХУ»

Во всех древних японских трактатах основной из группы «мужчина сверху» считалась поза, называемая «Первая брачная ночь». Чтобы принять ее, женщина должна лечь на спину, широко развести согнутые в коленях ноги, а мужчина — расположиться

сверху, лежа на партнерше. После введения пениса во влагалище женщине следует закинуть одну или обе ноги на бедра партнера.

Из этой позы партнеры могут перейти в положение «Забавы императора». Для этого мужчина встает на



колени, а женщина закидывает ноги ему на плечи. При этом женщине следует свести бедра, что обеспечит более сильное трение пениса. Из основного положения партнеры могут перейти в позицию под названием «Глубокий омут». Для этого мужчина поднимается, встав на колени, обхватывает женщину за талию и



колени, а женщина закидывает ноги ему на плечи. При этом женщине следует свести бедра, что обеспечит более сильное трение пениса. Из основного положения партнеры могут перейти в позицию под названием «Глубокий омут». Для этого мужчина приподнимается, встав на колени, обхватывает женщину за талию и припод-

нимает ее так, чтобы ее бедра, ягодицы и нижняя часть спины не касались горизонтальной поверхности. Для удобства под поясницу партнерши хорошо положить подушку или валик. В этом положении можно добиться глубокого проникновения пениса во влагалище, а также сильной стимуляции клитора.





Если у мужчины короткий половой член, а у партнерши длинное влагалище, паре необходимо выбрать позицию под названием «Погружение в пропасть». Для этого партнеры принимают основную позу, а после введения пениса во влагалище женщина поднимает выпрямленные ноги и как можно

шире разводит их. Это положение обеспечивает глубокое проникновение полового члена, а также сильную стимуляцию клитора лобком мужчины.

Из основного положения пара может перейти в позу под названием «Тесное слияние». Для этого женщина выпрямляет ноги, помещает их между



ногами партнера и сводит. При этом партнеры должны соприкасаться телами и крепко обнимать друг друга. Данное положение, как написано в древних японских руководствах по сексу, подходит парам с большой разницей в размере половых органов: длинным пенисом у мужчины и корот-

ким влагалищем. При этом исключается название ее, основной на колени гнуть

положение обе-
роникновение
сильную сти-
м мужчин.
ения пара мо-
д названием
того женщина
дает их между



ногами партнера и сводит. При этом партнеры должны соприкоснуться телами и крепко обнимать друг друга. Данное положение, как написано в древних японских руководствах по сексу, подходит парам с большой разницей в размере половых органов: длинным пенисом у мужчины и корот-

ким влагалищем у женщины. Всем без исключения парам подходит поза под названием «Небо и земля». Чтобы принять ее, после введения пениса в основную позицию мужчина садится на колени, а женщина поднимает согнутые в коленях ноги и плотно прижимает их к бокам партнера.



ПОЗИЦИИ «ЖЕНЩИНА С ВЕРХУ»

Данная группа позиций делится на две подгруппы: в позах первой подгруппы женщина располагается сверху партнера лицом к мужчине, в положениях второй подгруппы она находится спиной к нему. В каждой подгруппе имеются основные позиции. Основной позой первой под-

группы является положение под названием «Извергающийся вулкан». Чтобы принять ее, мужчина лежит на спине, выпрямив ноги, а женщина садится на него, опираясь на согнутые в коленях ноги. Из этого положения очень удобно перейти в позу «Наслаждение гейши». Для этого женщи-



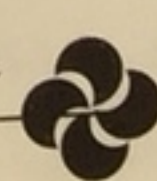
на перемещается в
торой ее ягодицы
между бедрами пар
шире разводит со
ноги и производит
ясь на ступни и вы
удобства ей следу
ниться назад. Эта п



на перемещается в позицию, при которой ее ягодицы располагаются между бедрами партнера, как можно шире разводит согнутые в коленях ноги и производит движения, опираясь на ступни и вытянутые руки. Для удобства ей следует немного отклониться назад. Эта поза, как написано

в одном из японских трактатов о любви, приносит женщине огромное наслаждение.

Немного видоизменив приведенную выше позу, пара может перейти в положение «Ветка сакуры». Для этого женщина вытягивает ноги и кладет их на плечи партнеру.





Основной в подгруппе поз, при которых женщина располагается сверху мужчины спиной к нему, является позиция под названием «Восхождение на вершину горы». Это положение — зеркальное отображение позы «Извергающийся вулкан». Как написано в японских трактатах, оно может использоваться как для традиционного полового акта, так и для анального секса. В этой позе женщине очень удобно двигаться во всех направлениях и регули-

ровать по своему усмотрению глубину проникновения полового члена. Из основной позы пара может перейти в позицию «Цветущая сакура». Для этого женщина вытягивает вперед согнутые в коленях ноги и как можно шире разводит бедра. В таком положении она может совершать любые движения. Мужчине следует помогать ей, приподнимая ее за бедра, или совершать фрикции самому, подстраиваясь под ритм движений партнерши. Немного



видоизменив приведенное положение, партнеры могут перейти в позу «Будон сакуры». Для этого женщина вытягивает сведенные ноги на плечи партнерши.



видоизменив приведенное выше положение, партнеры могут принять позу «Бутон сакуры». Для этого женщина вытягивает сведенные ноги, положив их на плечи партнера. Эта позиция

обеспечивает не только глубокое проникновение пениса во влагалище, но и усиливает трение полового члена о стенки влагалища, что усиливает удовольствие обоих партнеров.



БОКОВЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Боковые позы рассматриваются в японских трактатах не так подробно, как положения «мужчина сверху» и «женщина сверху». В большинстве древних пособий по сексу присутствует описание трех позиций, которые, как считали авторы данных книг, приносят мужчине и женщине наибольшее удовлетворение.

Одной из боковых поз, доставляющих наслаждение обоим партнерам,

является положение «Клубок змей». Чтобы принять его, женщина ложится на бок, а мужчина располагается позади нее, тоже на боку. После введения пениса во влагалище он приподнимается на коленях и занимает позицию сверху женщины. Последней при этом не надо менять позу. Самой простой является поза «Спящий дракон». Чтобы принять ее, женщина ложится на бок, а мужчина располагает-



ся позади нее, тоже на б
ша при этом слегка раз
после введения пениса
плотно сдвигает ноги.
жен свести ноги и тесн
телу любимой.
Чтобы принять по
щаяся лиана», партнер
положиться на боку л



ся позади нее, тоже на боку. Партнерша при этом слегка разводит бедра, а после введения пениса во влагалище плотно сдвигает ноги. Мужчина должен свести ноги и тесно прижаться к телу любимой.

Чтобы принять положение «Вьющаяся лиана», партнерам следует расположиться на боку лицом друг к дру-

гу. При этом женщина разводит бедра, позволив партнеру ввести пенис во влагалище. После этого она закидывает одну ногу на бедро партнера, а другую помещает между его ногами. Эта поза приносит мужчине и женщине огромное удовольствие, поскольку в процессе полового акта они могут обмениваться поцелуями и ласками.



ПОЗИЦИИ «МУЖЧИНА СЗАДИ»

Во всех древних японских пособиях по сексу, а также на старинных эротических гравюрах присутствуют любовные позиции, при которых мужчина располагается сзади женщины. Таких положений очень много, но большинство из них японцы считали лечебными, поэтому использовали

только в медицинских целях, предпочитая заниматься любовью в других позах.

В группе этих положений основной является коленно-локтевая позиция, которая в японских эротических трактатах называется «Сношение по-собачьи». Чтобы принять ее, женщина



встает на четвереньки, опираясь на колени и локти или ладони вытянутых рук, а мужчина располагается перед ней, стоя на коленях. Немного видоизменив основную позу, пара может перейти в положение «Дикие кошки». Для этого женщина ляжет на живот, подтянув грудь на кровать



встает на четвереньки, опираясь на колени и локти или ладони вытянутых рук, а мужчина располагается позади нее, стоя на коленях.

Немного видоизменив основную позу, пара может перейти в положение «Дикие кошки». Для этого женщина ложится грудью на кровать и вытя-

гивает вперед руки. Из этой позиции легко перейти в позу под названием «Утес»: женщине необходимо одну ногу вытянуть, а другую согнуть в колене и поднять. Мужчине при этом следует встать на одно колено и, взяв за лодыжку согнутую ногу партнерши, прижать ее к своему бедру.





ПОЗЫ СТОЯ

В японских эротических трактатах позиции, при которых оба партнера стоят, рассматривались в качестве положений, призванных разнообразить сексуальную жизнь пары. Другими словами, такие позиции японцы счи-

тали нестандартными и рекомендовали использовать в занятиях любовью в качестве эпизода, то есть в начале или в середине полового акта.

Чтобы заниматься любовью в позиции «Качели», партнеры должны

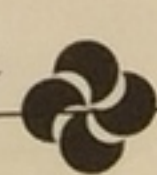


расположиться лицом
сле введения поло
галище мужчины п
шу таким образом
обхватить ногами
этого он слегка ст
и совершает фри
вперед и назад. С
ется поза «Стеб
принять ее, муж



расположиться лицом друг к другу. После введения полового члена во влагалище мужчина поднимает партнершу таким образом, чтобы она могла обхватить ногами его талию. После этого он слегка сгибает ноги в коленях и совершает фрикции, раскачиваясь вперед и назад. Самой простой считается поза «Стебли бамбука». Чтобы принять ее, мужчина встает позади

женщины. Последняя слегка нагибается и разводит бедра, позволив партнеру ввести пенис во влагалище. После этого она сводит ноги и прогибает спину. Из данного положения легко перейти в позу под названием «Прыжок белого тигра». Для этого женщина приподнимает согнутую в колене ногу, а партнер обхватывает ее за лодыжку и прижимает к своему бедру.





В качестве отдельной группы позиций «стоя» японцы рассматривали позы, при которых женщина держится руками за какую-либо опору или прислоняется к ней спиной.

Так, позиция под названием «Пчела собирает нектар» отличается от положения «Качели» только тем, что женщина прислоняется спиной к опоре или держится за нее руками. Эта поза, как отмечалось в японских трактатах о

любви, приносит наслаждение обоим партнерам.

Если женщина в позе «Стебли бамбука» возьмется руками за какую-либо опору и широко разведет ноги, это положение уже будет называться «Дикие утки». Как написано в японских эротических трактатах, данная позиция приносит огромное наслаждение мужчине.

Из этого положения легко перейти в позу под названием «Два треуголь-



ника». Для этого женщина
руками за опору, наклоня
образом, чтобы ее тело по
лельно поверхности пола
при этом позицию менять
Он должен лишь крепко

ение обоим

Стебли бам-
какую-либо
оги, это по-
тсья «Дикие
ских эроти-
озиция при-
е мужчине.
ко перейти
а треуголь-



ника». Для этого женщина, держась руками за опору, наклоняется таким образом, чтобы ее тело было параллельно поверхности пола. Мужчине при этом позицию менять не нужно. Он должен лишь крепко обхватить

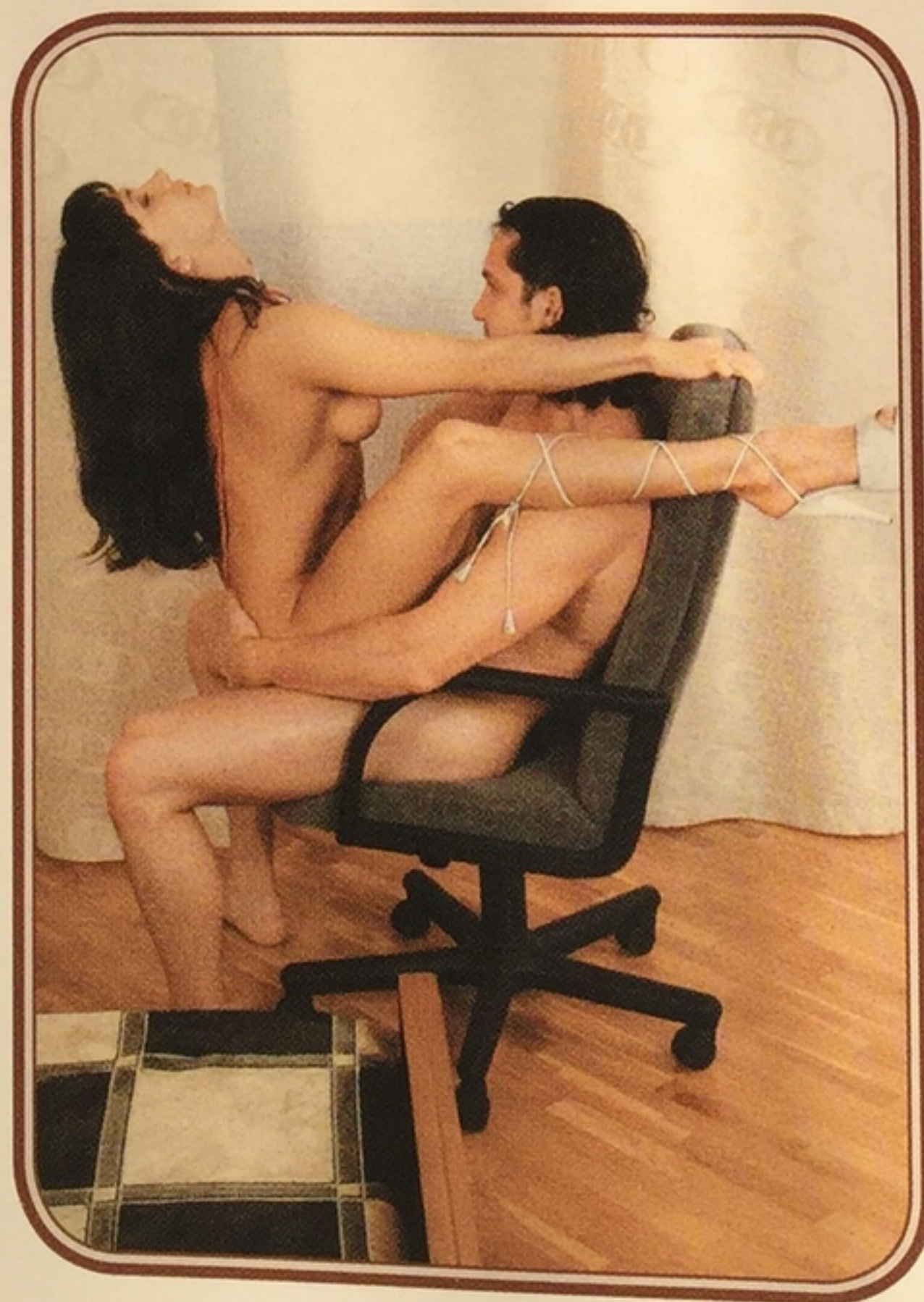
партнершу за талию и прижать ее ягодицы к своим бедрам. Как и предыдущее, это положение, согласно представлениям древних японцев, следует использовать для повышения удовольствия мужчины.



ПОЗИЦИИ «СИДЯ»

Данная группа позиций предполагает, что оба партнера должны заниматься любовью сидя на полу, на кровати или в кресле. Как написано в японских эротических трактатах, такие положения являются самыми интимными и способствуют повышению чувственности обоих партнеров.

Основной в этой группе является поза «Распускающийся бутон». Мужчина садится в кресло, опустив ноги, а женщина располагается сверху лицом к нему. Активная роль в таком положении принадлежит женщине, которой следует совершать такие движения, которые доставляют ей удовольствие.



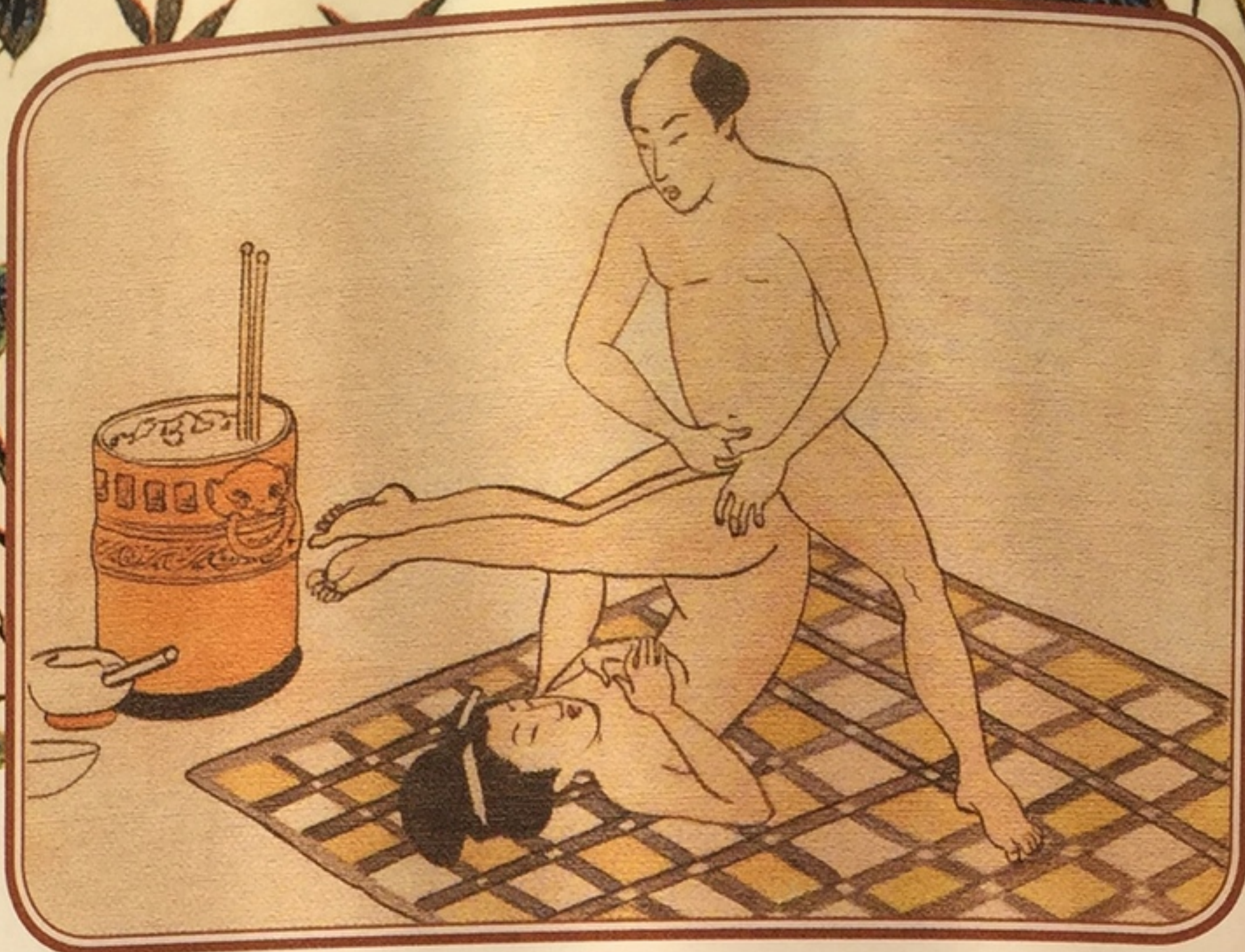
Из этой позиции ле-
положение под названи-
шийся бутон». Для этого
«идывает ноги на плечи
нища», мужчина садится
став ноги, а женщина



Из этой позиции легко перейти в положение под названием «Распустившийся бутон». Для этого женщина закидывает ноги на плечи партнера.

Чтобы принять положение «Наездница», мужчина садится в кресло, опустив ноги, а женщина располагается

сверху спиной к нему. Как и в предыдущих позах, активная роль в данной позиции принадлежит женщине, которая, как написано в древних японских книгах, должна довести партнера до пика наслаждения, двигаясь в быстром темпе.



НЕОБЫЧНЫЕ ПОЗЫ

Довольно много внимания в японских эротических трактатах уделялось нестандартным позам полового акта — таким, которые невозможно причислить ни к одной группе. Большинство авторов книг о любви отмечали, что эти положения следует ис-

пользовать только парам с большим сексуальным опытом для получения новых, необычных ощущений от занятий любовью.

Чтобы принять позицию «Пронзание копьем», женщина сначала ложится на спину, опираясь на локти, а за-



тем приподнимает нижнюю часть туловища так, чтобы с поверхностью пола или кровати соприкасались только ее лопатки. После этого она располагает выпрямленные ноги параллельно поверхности пола. Мужчина при этом встает позади партнерши, широко разводит чуть согнутые в коленях ноги и вводит пенис во влагалище, поддерживая себя руками. Из этого положения партнеры легко могут перейти в позу «Обезьяна», висящая на дереве». Для этого женщина на одну ногу спускается в колено, а другую выпрямляет. Мужчине следует переместиться в позицию, при которой



тем приподнимает нижнюю часть туловища так, чтобы с поверхностью пола или кровати соприкасались только ее лопатки. После этого она располагает выпрямленные ноги параллельно поверхности пола. Мужчина при этом встает позади партнерши, широко разводит чуть согнутые в коленях ноги и вводит пенис во влагалище, помогая себе руками.

Из этого положения партнеры легко могут перейти в позу «Обезьяна, висящая на дереве». Для этого женщина одну ногу сгибает в колене, а другую выпрямляет. Мужчине следует переместиться в позицию, при которой

он будет стоять между ногами партнерши.

Чтобы заниматься любовью в позе под названием «Император, сидящий на троне», женщина занимает позу «Пронзание копьем» и сгибает ноги в коленях. Партнеру при этом необходимо расположиться позади спиной к ней, как бы сидя на ее ягодицах и, помогая себе руками, ввести пенис во влагалище.

Огромное наслаждение обоим партнерам, как написано в японских трактатах о любви, приносит поза под названием «Водопад». Чтобы принять ее, мужчина садится в кресло или на





край кровати, а женщина располагается сверху лицом к нему. После введения полового члена во влагалище она обхватывает ногами партнера за талию и отклоняется назад так, чтобы ее голова касалась поверхности пола. Для удобства она может опираться ладонями о пол.

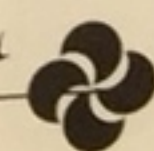
Положение «*Полет хищной птицы*» похоже на позу «*Император, сидящий на троне*». Оно отличается от нее лишь тем, что женщина лежит на спине, широко разведя ноги и закинув одну ногу на бедро партнера, который распола-

гается спиной к ней в удобной для него позе. Слегка наклонившись вперед, он вводит пенис во влагалище, помогая себе руками. В этом положении ему следует осуществлять фрикции, опираясь на вытянутые руки.

Чтобы принять положение «*Свадьба дракона*», женщина ложится на живот, разводит бедра, сгибает ноги в коленях и поднимает их. Партнер располагается сверху спиной к ней и после введения полового члена во влагалище тоже ложится на живот или принимает коленно-локтевую позицию.



удобной для
нившись впе-
о влагалище,
этом положе-
ствлять фрик-
тые руки.
ение «Свадь-
жится на жи-
ибают ноги в
Партнер рас-
й к ней и по-
ена во влага-
ивот или при-
о позицию.





Оздоровление сексом

Японцы очень многое переняли у китайской цивилизации, примером чего служит лечебный аспект полового акта.

Японцы рассматривали секс в качестве оздоровительного средства и использовали его для гармонизации инь и ян, концентрации мужского се-

мени, укрепления костей, улучшения кровообращения, нормализации психофизического состояния, а также в качестве метода продления жизни.

КОНЦЕНТРАЦИЯ СЕМЕНИ И ЛЕЧЕНИЕ ЖЕНСКИХ БОЛЕЗНЕЙ

Женщина ложится на бок, а мужчина располагается между ее ногами лицом к ней или позади нее. Половой акт следует прекратить после восем-

надцати фрикций. Чтобы добиться лечебного эффекта, нужно заниматься любовью два раза в день в течение пятнадцати дней.







УКРЕПЛЕНИЕ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ

Женщина ложится на бок спиной к лежащему на боку партнеру, широко разводит бедра, сгибает ноги в коленях и после введения пениса во влагалище закидывает одну ногу на бедро мужчины.

Половой акт следует прекратить после тридцати шести фрикций. Чтобы добиться лечебного эффекта, необходимо заниматься любовью в этой позе четыре раза в день в течение двадцати дней.

НОРМАЛИЗАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ЛЕЧЕНИЕ ЖЕНСКИХ БОЛЕЗНЕЙ

Женщина ложится на спину и широко разводит согнутые в коленях ноги. Мужчина ложится на партнершу сверху между ее бедрами. Половое

сношение необходимо прекратить после двадцати семи фрикций. Практиковать эту позу нужно три раза в день в течение двадцати дней.

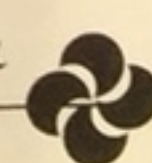




едует прекратить
фрикций. Чтобы
эффекта, необхо-
овью в этой позе
течение двадца-

ся
чей

о прекратить по-
рикций. Практи-
три раза в день
ей.





УКРЕПЛЕНИЕ СУСТАВОВ И КОСТЕЙ

Женщина ложится на спину и широко разводит ноги. Мужчина стоит на коленях между ее бедрами и после введения пениса во влагалище закидывает одну или обе ноги партнерши себе на плечи. При этом ему необходи-

мо приподнять ягодицы партнерши так, чтобы они располагались на его бедрах. Половой акт следует прекратить после сорока пяти фрикций. Заниматься любовью в такой позе необходимо ежедневно в течение десяти дней.

НОРМАЛИЗАЦИЯ КРОВООБРАЩЕНИЯ И ЛЕЧЕНИЕ ЖЕНСКИХ БОЛЕЗНЕЙ

Мужчина ложится на спину, а женщина располагается сверху спиной к нему. Половой акт следует прекратить после пятидесяти четырех фрикций.

Для достижения лечебного эффекта в таком положении следует заниматься любовью шесть раз в день в течение двадцати дней.



ОЗДОРОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Мужчина ложится на спину, разводит бедра и сгибает ноги в коленях, женщина садится между его бедрами, прижав ноги к бокам партнера. Для осуществления фрикций партнерши нужно крепко взять друг друга за плечи.



ОЗДОРОВЛЕНИЕ ВСЕХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА

Мужчина ложится на спину, разводит бедра и сгибает ноги в коленях, а женщина садится между его бедрами, прижав ноги к бокам партнера. Для осуществления фрикций партнерам нужно крепко взять друг друга за руки

и выполнять движения, подобные покачиванию на волнах лодки. Половой акт надо прекратить после восьмидесяти одной фрикции. Заниматься любовью в такой позе следует девять раз в день в течение девяти дней.



ГАРМОНИЗАЦИЯ ИНЬ И ЯН

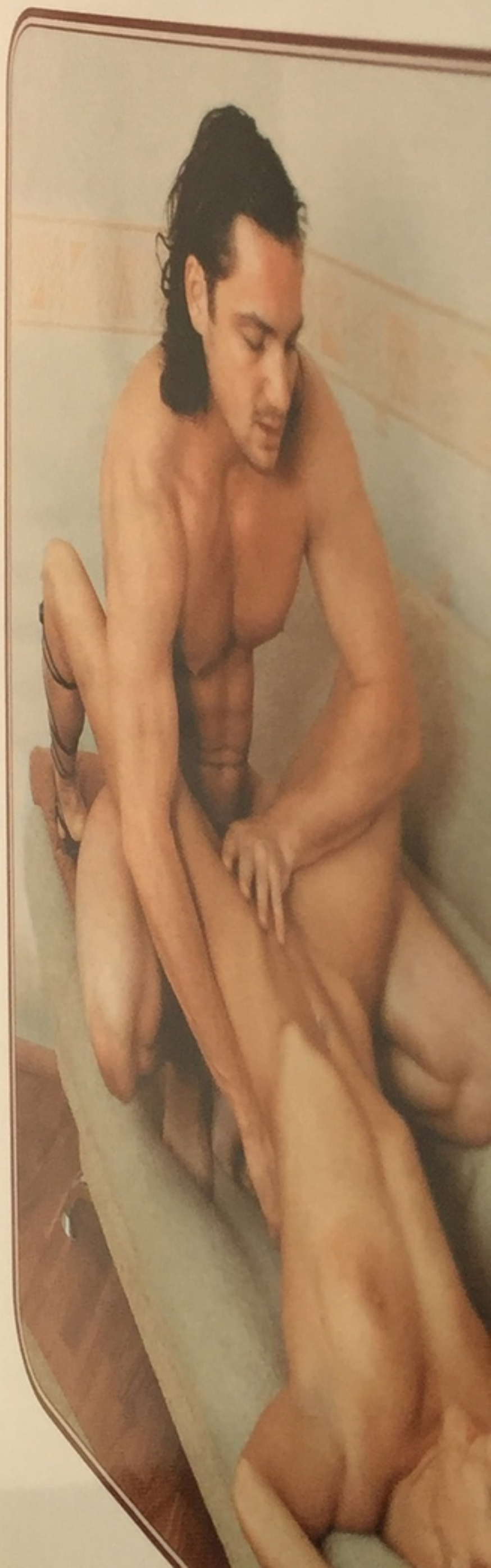
Женщина ложится на живот с выпрямленными и сведенными вместе ногами, а мужчина располагается сверху. Половое сношение необходи-

мо прекратить после семидесяти двух фрикций. Заниматься любовью в таком положении следует ежедневно в течение восьми дней.

УВЕЛИЧЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ЭЯКУЛЯТА

Мужчина садится на корточки, а партнерша располагается сверху лицом к нему. После введения полового члена во влагалище она отклоняется назад и ложится на спину. Занятия любовью необходимо прекратить по-

сле шестидесяти трех движений женщины вперед и назад. Чтобы добиться положительного результата, половой акт в такой позе нужно практиковать семь раз в день в течение десяти дней.



семидесяти двух
любовью в та-
ет ежедневно в

движений жен-
Чтобы добиться
пытата, половой
но практиковать
течение десяти





КАМАСУТРА. ИСКУССТВО ЛЮБВИ

Основные идеи Камасутры

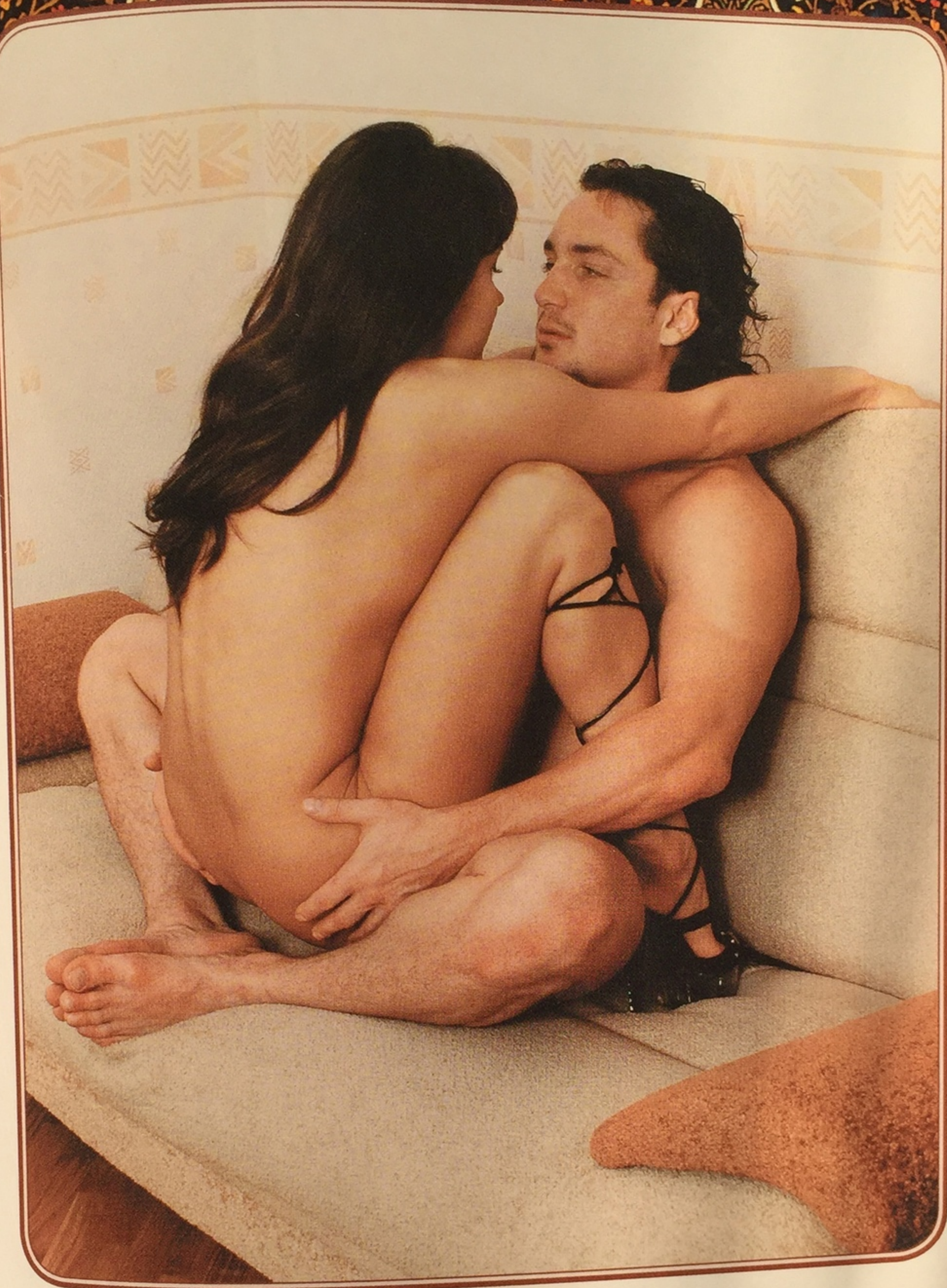
Индийский трактат о любви — Камасутра — был написан врачом Ватсьяной во II веке до н. э. по мотивам скульптурных изображений храма Черная пагода в Кохарахе (Индия). На стенах этого храма были высечены следующие надписи: «Женщина создана для мужчины и должна быть верна ему; мужчина — властелин женщины, раб ее любви. Он верен богу Кришне, которого можно познать лишь посредством любви; познавать Камасутру можно лишь с тем, кого желаешь; изучение Камасутры требует всей жизни, оно бесконечно, как познание идей бога Кришны».



Во вступительной части к своей книге Ватсьяна писал: «О Камасутре не говорят, ей отдают всю глубину души и пороки тела. Мужчина, не владеющий Камасутрой, делит ложе своей супруги с ее любовником и уподобляется коринфскому быку, особенно красотою его роскошных плеч. Женщина, не владеющая Камасутрой, отдает большую

БВИ сутры

Камасутра —
вехе до н. э.
ний храма
а стенах
е надписи:
жна быть
щны, раб
рого можно
познавать
желаешь;
й жизни,
идей



Во вступительной части к своей книге Ватсьяна писал: «О Камасутре не говорят, ей отдают всю глубину души и пороки тела. Мужчина, не владеющий Камасутрой, делит ложе своей супруги с ее любовником и уподобляется коринфскому быку, особенно красотой его роскошных рогов. Женщина, не владеющая Камасутрой, отдает большую часть со-

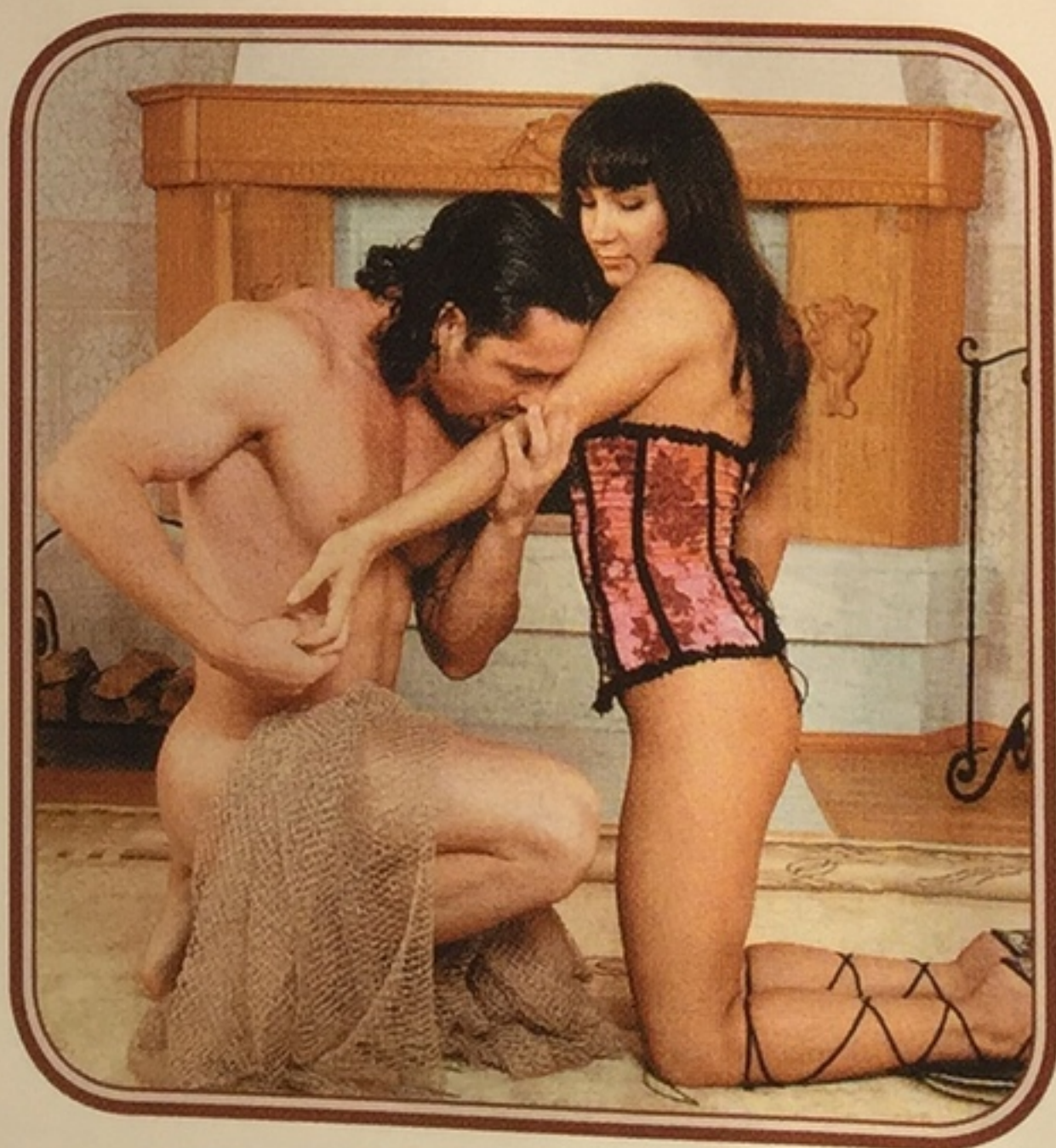
держимого ее мужа его любовницам... Камасутра необходима всем взрослым. Трижды прекрасное искусство, умудренное опытом Камасутры, оставляет мужчин мужчинами, а женщин женщинами до глубокой старости. Изучая Камасутру, любовники освобождаются от пороков, тела их обретают блаженство познания бога Кришны».



Объятия

Каждое объятие имеет в Камасутре свое название. Хотя типы поцелуев рассматриваются в древнем индийском трактате в отдельном разделе, описание большинства объятий сопровождается указанием того, как партнерам следует целовать друг друга при том или ином виде ласк.

ОБЪАТИЯ МУЖЧИНЫ



«Тревожащие движения». Мужчина встает позади женщины и обнимает ее, положив ладонь на ее грудь.

«Первая любовь». Мужчина берет партнершу за руку, проводит по ее внутренней поверхности кончиками пальцев, а затем нежно целует локтевой сгиб.

«Желание близости». Мужчина берет руку партнерши чуть выше локтя.

«Возбуждающая ласка». Партнер кладет руку на плечо женщины.



название.
в древнем
е, описание
казанием
друг друга

жения». Мужчина
дины и обнимает
на ее грудь.
». Мужчина берет
проводит по ее
ности кончиками
жно целует локте-

сти». Мужчина бе-
чуть выше локтя.
ласка». Партнер
о женщины.



«Обнадеживающие ласки». Партнер встает позади женщины, проводит рукой по ее спине, поглаживает ягодицы и бедра, приседает и касается пальцами подколенных ямок.

«Наслаждение ароматом цветка». Мужчина встает лицом к партнерше, обнимает ее, кладет одну руку на ее грудь и целует ее в губы.





«Огонь желания». Мужчина прижимает партнершу к себе, обняв ее обеими руками за ягодицы.

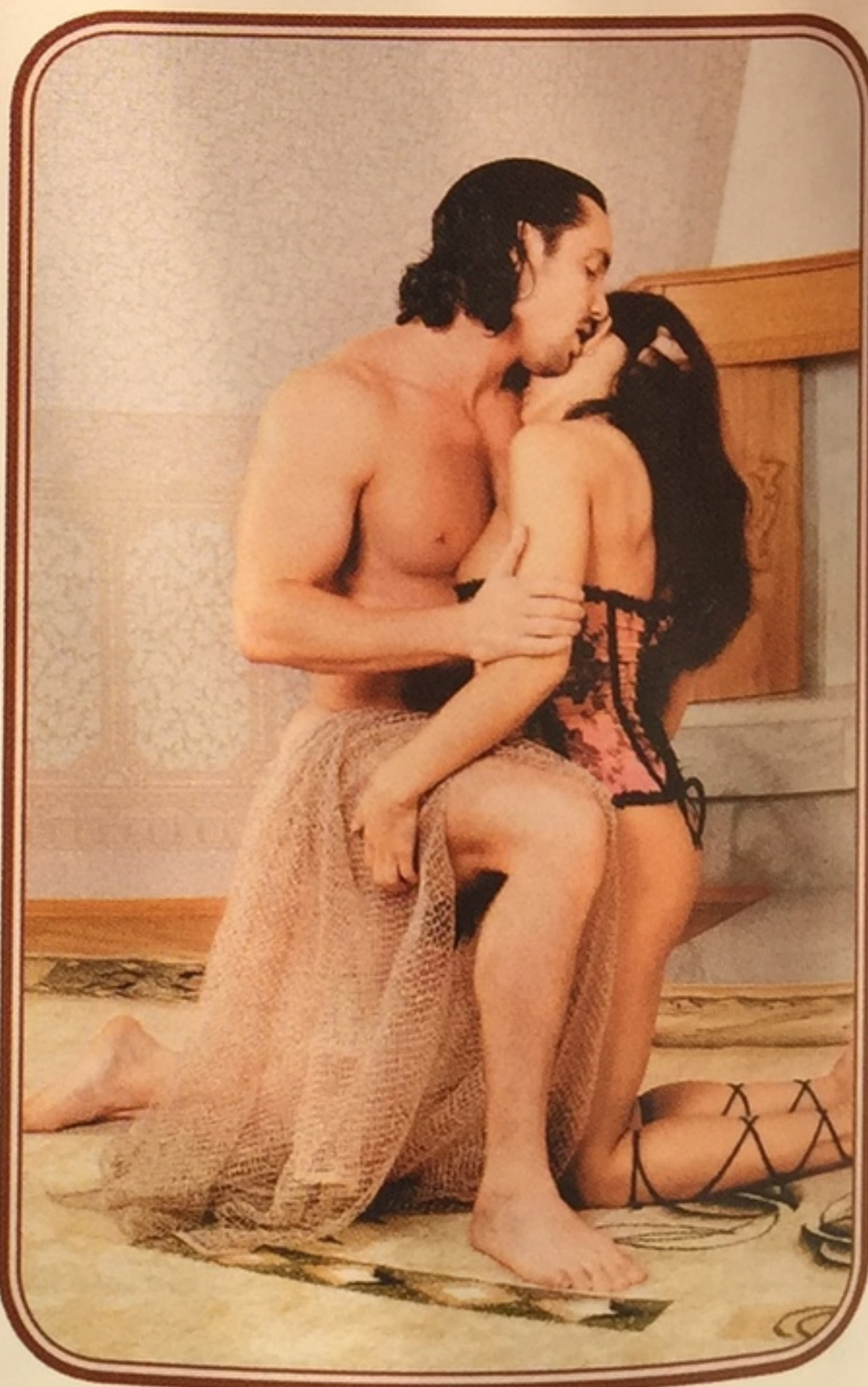
«Страстные ласки». Партнер встает лицом к женщине, крепко обнимает ее, прижав к себе, а затем осыпает поцелуями ее волосы, лицо, шею и грудь.

«Утренняя свежесть». Партнеры встают на колени, после чего мужчина

обнимает женщину, прижимает ее к себе и осыпает поцелуями ее лицо и шею, задержавшись на ласках ушных раковин.

«Полуденный жар». Мужчина встает лицом к партнерше, кладет руки на ее бедра и прижимает их к своим.

«Царское объятие». Партнер берет женщину на руки и, прижав к себе, целует ее в губы.



«Свершение». Мужчина встает
партнерше, прижимаясь к ней
ее спине, проводит ладонями
по ее бедрам, кладет их на грудь и ласкает
ее. Он целует ее, пока сосны любимой
не задрожат.

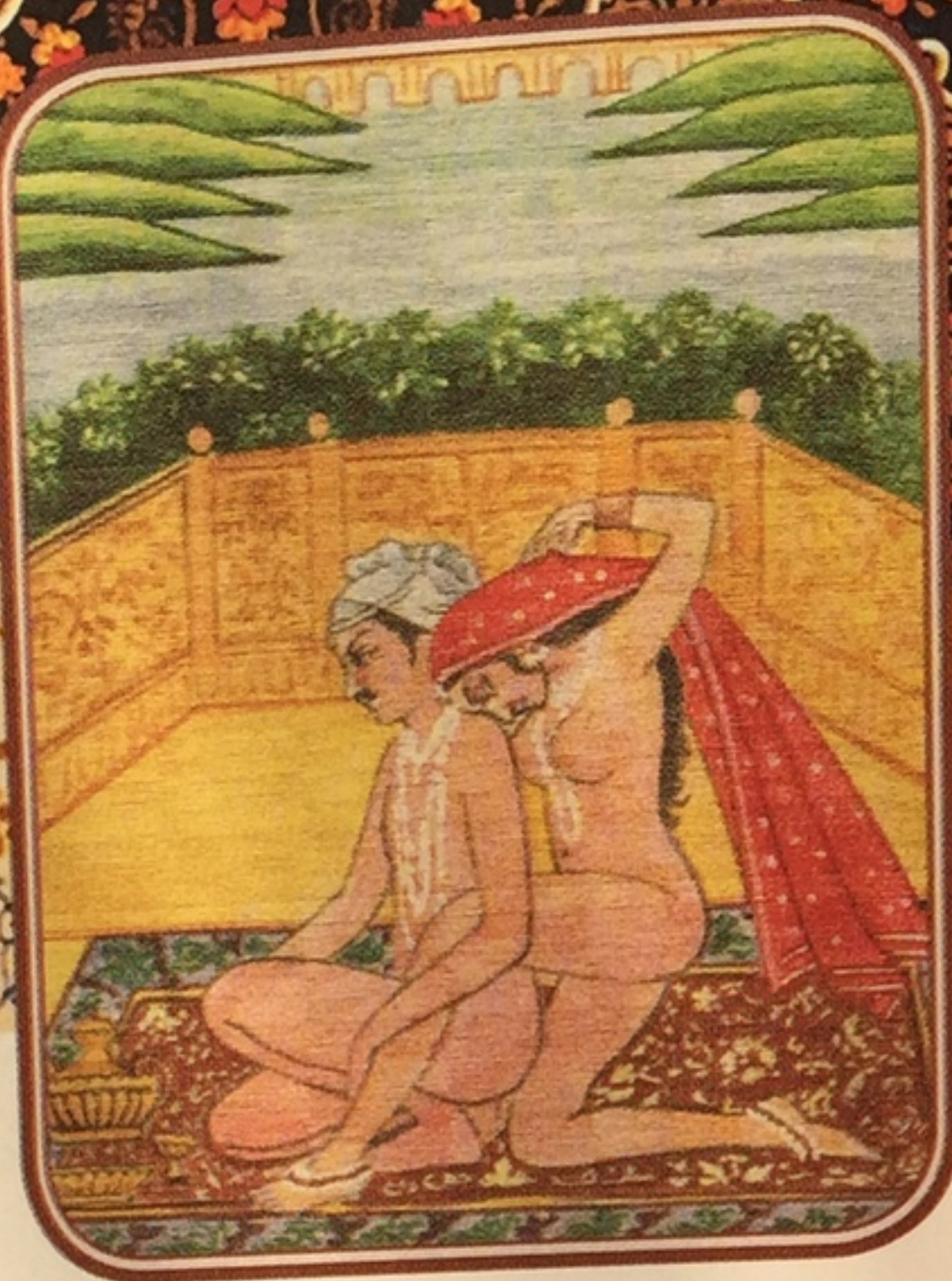
«Прием»
встает лицом
к партнерше
сажаясь к ней
лоб.



«Совершенство». Мужчина встает позади находящейся на коленях партнерши, прижимается половыми органами к ее спине, проводит ладонями по рукам, кладет их на грудь и ласкает ее до тех пор, пока соски любимой не затвердеют.

«Прием соблазнителя». Партнер встает лицом к женщине и, не прикасаясь к ней руками, прижимается к ее лобку половыми органами, позволив ей ощутить силу его желания. Женщина при этом кладет руки на плечи мужчины.





ОБЪЯТИЯ ЖЕНЩИНЫ

Ласки, инициатором которых является женщина, рассматривались в древнем индийском трактате не так подробно, как мужские объятия. Однако, чтобы добиться гармоничных сексуальных отношений, женщина должна знать, какие прикосновения

приятны ее партнеру. Именно поэтому, как писал Ватсьяяна, ей необходимо изучать Камасутру.

«Внешнее объятие». Партнерша прижимается лбом к спине мужчины, осыпая поцелуями шею и плечи любимого.



«Стыдливое объятие». Женщина прячет лицо на груди партнера, лаская его руками и сосками. «Сверло». Прижимаясь всем телом к мужчине, женщина трется животом о его живот. «Волнующее объятие». Партнерша прижимается всем телом к мужчине, касаясь лбом его пениса.



«Стыдливое объятие». Женщина прячет лицо на груди партнера, лаская при этом руками его шею и бедра и касаясь сосками его сосков.

«Сверло». Прижимаясь всем телом к мужчине, женщина трется животом о его живот.

«Волнующее объятие». Партнерша прижимается всем телом к мужчине и касается лобком его пениса.

«Манящее объятие». Женщина располагается позади партнера и, лаская руками его плечи, целует его в мочки ушей.

«Прыжок к счастью». Партнеры встают лицом к лицу. Женщина обнимает мужчину за шею, поджимает ноги и прижимается к его возбужденному половому члену низом живота.





ВЗАИМНЫЕ ОБЪЯТИЯ СИДЯ

Как написано в Камасутре, такие объятия возбуждающе действуют на обоих партнеров. Взаимные объятия сидя паре следует практиковать только после того, как партнеры научатся ласкать друг друга по очереди.

«Лотос». Женщина садится на колени между разведенными бедрами партнера спиной к нему и обхватывает его руками за ягодицы. Мужчина ласкает ее грудь и живот, прижимаясь половыми органами к ягодицам партнерши.



«Мурчающее». Женщина садится на колени и партнеру спиной к нему и широко разводит бедра, позволив мужчине ласкать рукой ее половые органы. При этом она выполняет движения бедрами, прижимаясь ягодицами к возбуденному половому члену партнера «ураме». Партнерша, поджав под себя ноги, садится боком.



сидится на ко-
ными бедрами
му и обхватыва-
дицы. Мужчина
от, прижимаясь
ягодицам пар-



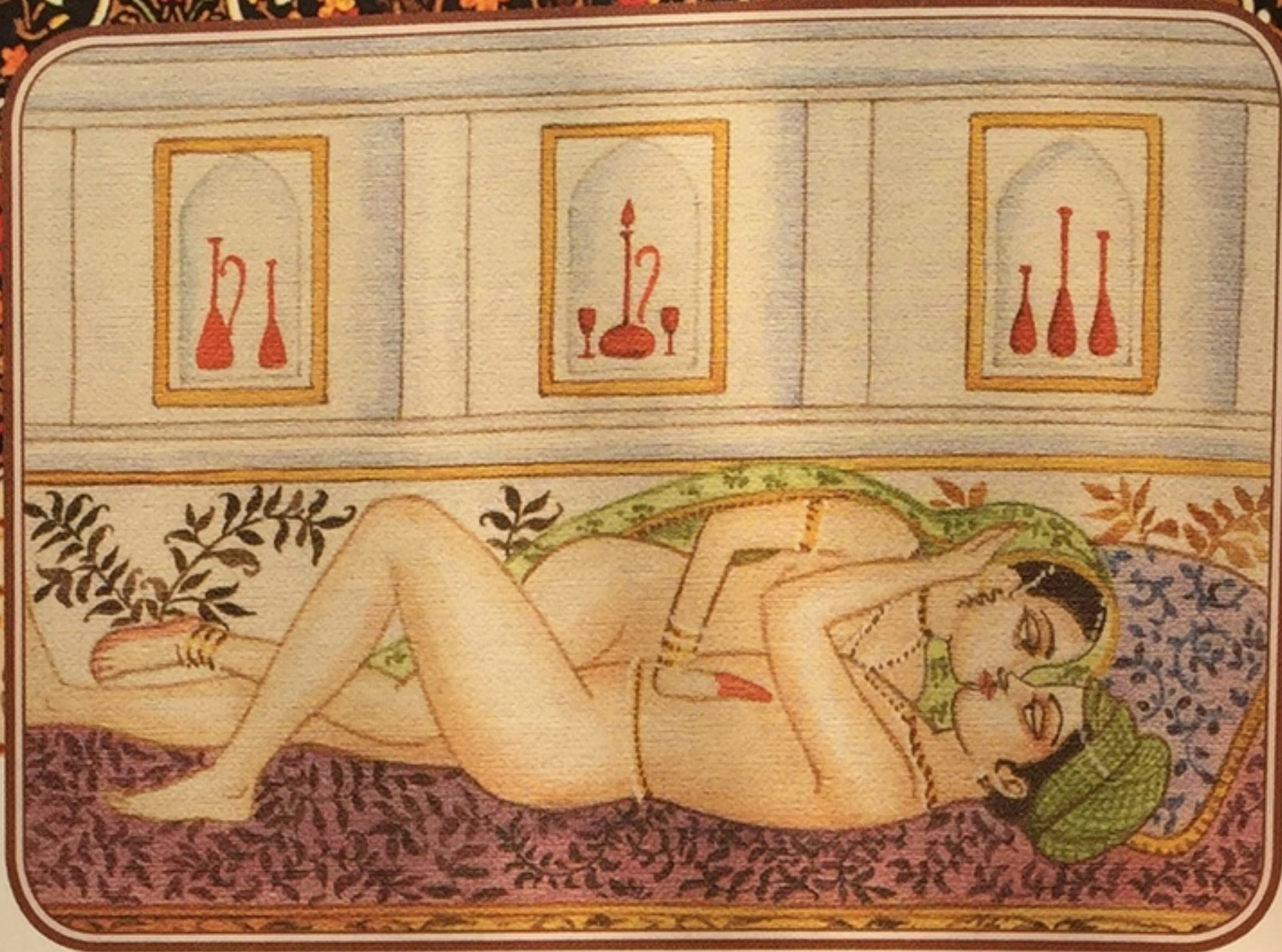
«Урупачуене». Женщина садится на колени к партнеру спиной к нему и широко разводит бедра, позволив мужчине ласкать рукой ее половые органы. При этом она выполняет движения бедрами, прижимаясь ягодицами к возбужденному половому члену партнера.

«Ураме». Партнерша, поджав под себя ноги, садится боком на колени к

мужчине и ласкает его грудь и шею руками и губами.

«Всадница». Женщина садится на колени к партнеру лицом к нему, обняв его за плечи и широко разведя согнутые в коленях ноги. При этом половые органы партнеров должны соприкасаться. Мужчина ласкает бедра и ягодицы женщины.





ВЗАИМНЫЕ ОБЪЯТИЯ ЛЕЖА

Такие объятия, как написано в Камасутре, предшествуют половому акту, поэтому партнерам следует совмещать их с возбуждающими поцелуями и ласками половых органов.

«Гончарный круг». Мужчина ложится на спину, широко разведя бедра, а женщина располагается рядом с ним, лежа на боку. Она помещает одну ногу между его бедрами и стимулирует ею

его пенис. Партнеры целуются и ласкают друг друга руками.

«Джунгли». Женщина ложится на спину, а мужчина располагается сверху, обняв ее и осыпая поцелуями ее грудь. При этом он прижимается пенисом к ее гениталиям.

«Вода и молоко». Партнерша ложится на живот, а мужчина — на нее сверху. Он вводит половой член между



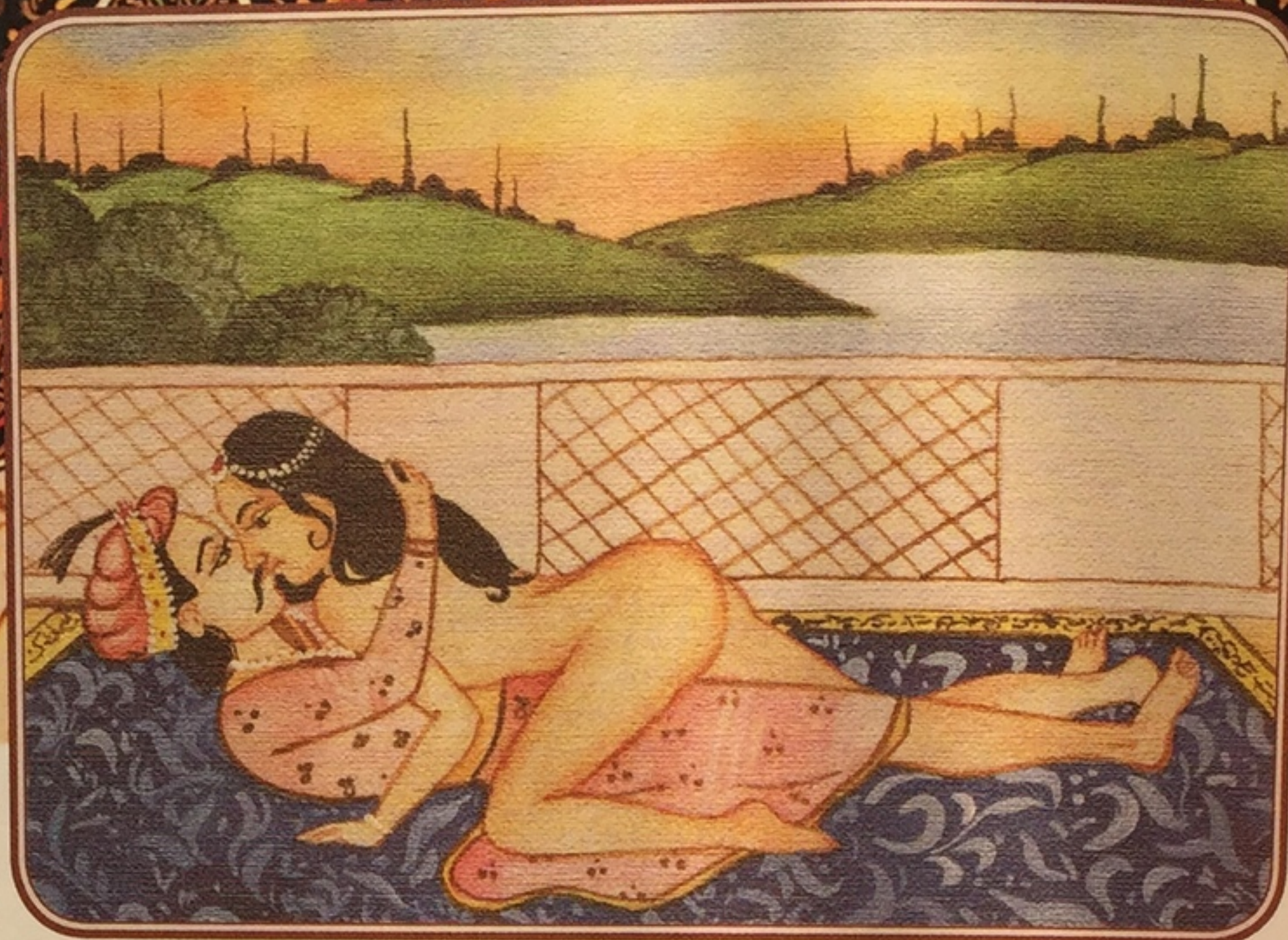
ее ягодицами, подводит руки под ее грудь и, лаская соски, совершает движения вперед и назад.
«Кенгуру». Мужчина ложится живот и полностью расслабляется.



ее ягодицами, подводит руки под ее грудь и, лаская соски, совершает движения вперед и назад.

«Кенгуру». Мужчина ложится на живот и полностью расслабляется.

Партнерша широко разводит бедра, садится на его ягодицы и трется о них половыми органами, лаская при этом руками спину мужчины.



«Янхаментукхане». Мужчина лежит на спине, партнерша ложится на него сверху. Партнеры целуются и прижимаются друг к другу пупками и половыми органами.

«Сезам, отворись». Женщина ложится на бок, а партнер располагается позади нее, тоже лежа на боку. Мужчина вводит пенис между ягодицами партнерши и делает движения вперед и назад.

«Всадник». Партнерша ложится на спину, а мужчина ложится на нее

сверху, касаясь животом ее лица и упираясь руками ей в грудь. Женщина при этом дует на головку полового члена и легко касается языком его уздечки.

«Галера». Мужчина ложится на спину, а женщина спиной ложится на него сверху ногами к его лицу, ее ягодицы находятся на его бедрах. Женщина зажимает половой член партнера между бедрами и двигается вверх и вниз. Мужчина кладет руки на грудь партнерши и ласкает ее соски.

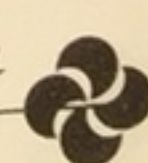


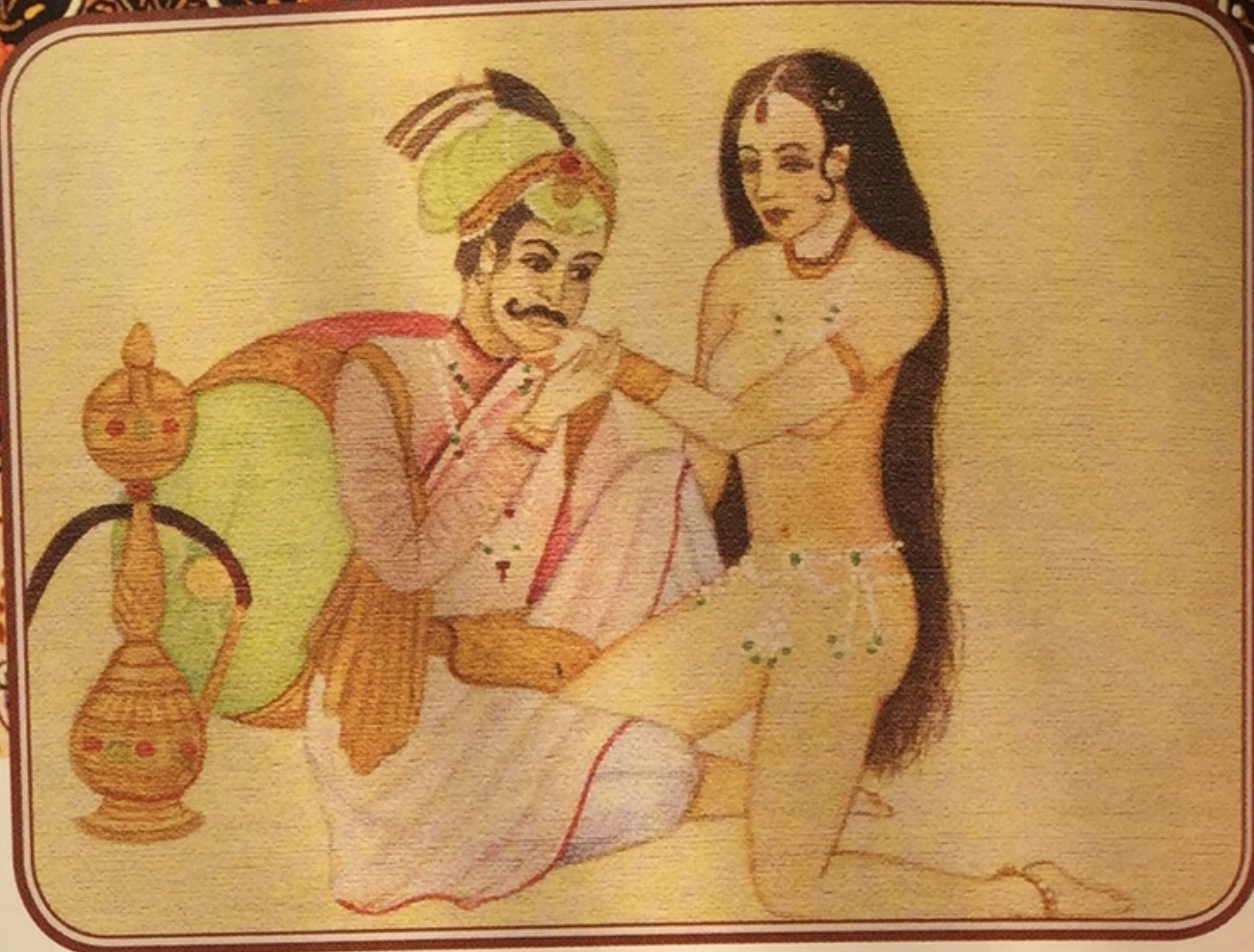
«Тигр на охоте». Женщина ложится на живот и широко разводит бедра. Мужчина ложится на бок рядом с ней и разводит бедра, позволив



«Тигр на охоте». Женщина ложится на живот и широко разводит бедра. Мужчина ложится на бок рядом с ней и разводит бедра, позволив партнер-

ше поместить между ними ногу. Женщина поглаживает ногой половой член мужчины, а последний ласкает ее грудь и целует спину.



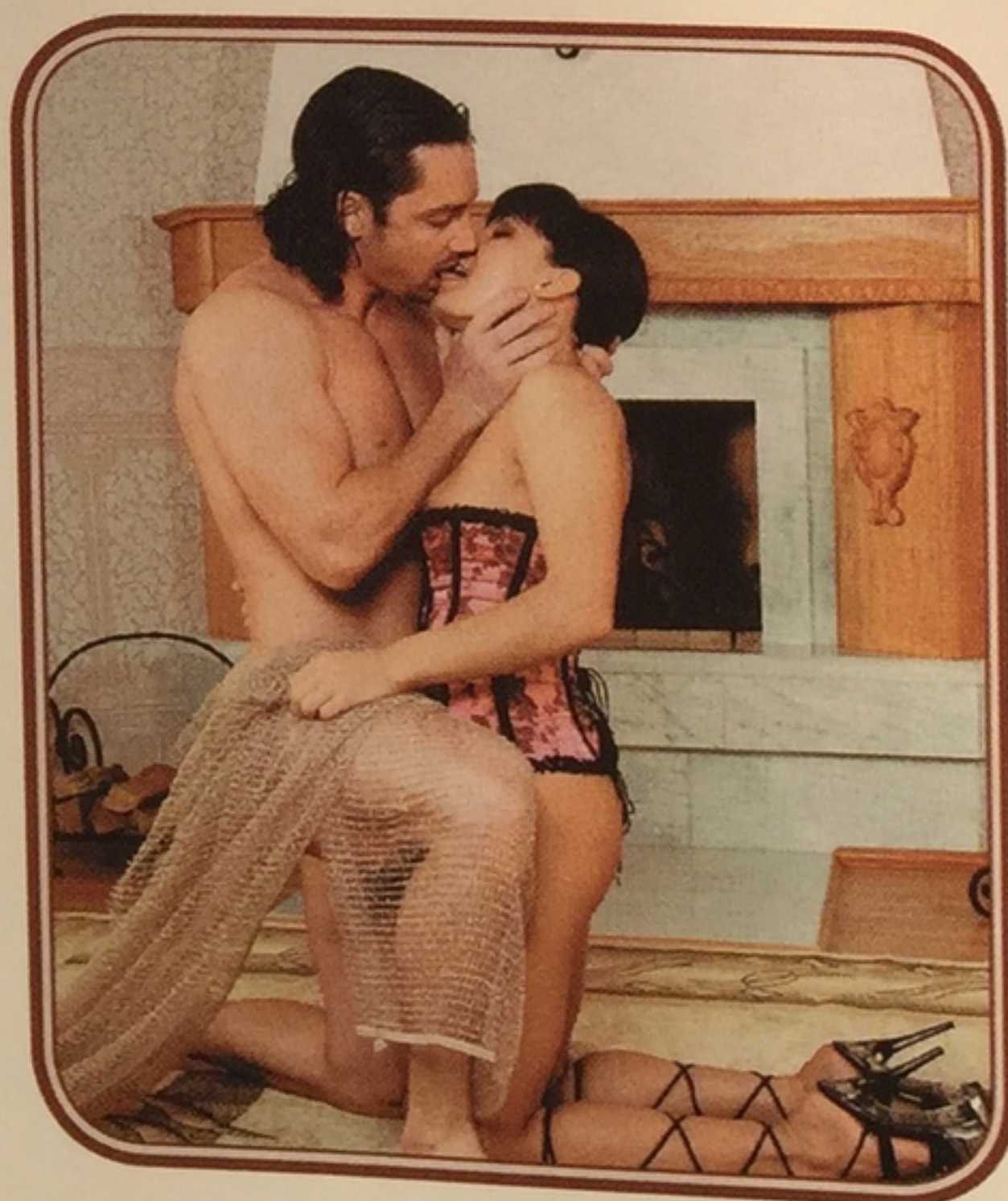


Поцелуи

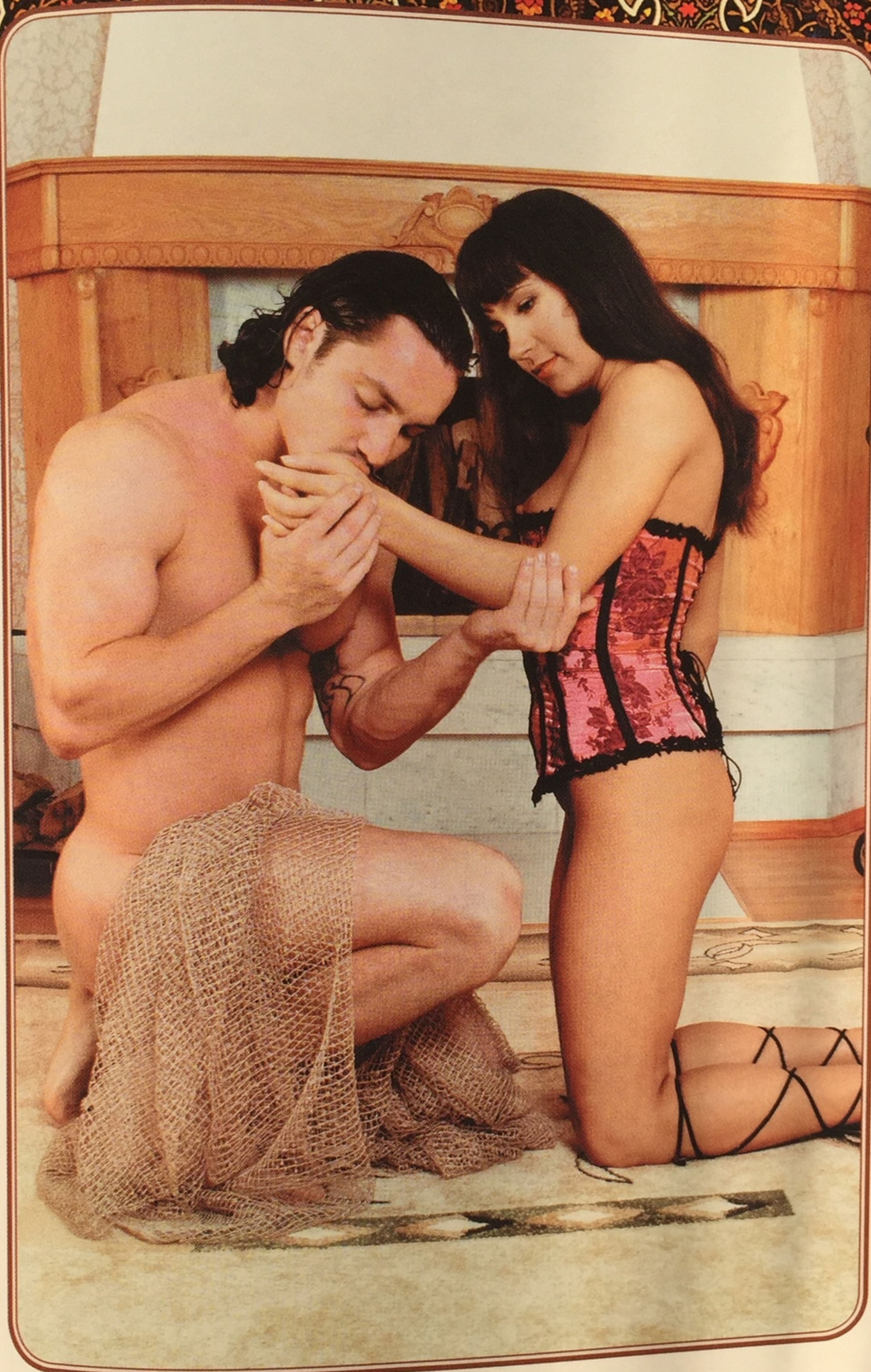
Местами тела, которые необходимо целовать, Ватсьяна считал губы, внутреннюю часть рта, лоб, глаза, щеки, шею, грудь, руки и ноги.

Правда, автор Камасутры упоминал о том, что жители Ламы — области на севере Гуджарата — используют

также поцелуи в пупок, подмышечные впадины и ласки языком внутренней поверхности бедер. Но это он считал



местным обычаем и не рекомендова
подобную практику своим читателям
«Сари». Мужчина берет руку па
тнерши и осыпает ее поцелуями
ениз.



местным обычаем и не рекомендовал подобную практику своим читателям.

«Сари». Мужчина берет руку партнерши и осыпает ее поцелуями сверху вниз.

«Имата». Партнеры нежно соприкасаются губами.

«Стыдливый поцелуй». Женщина прикасается языком к губам партнера.



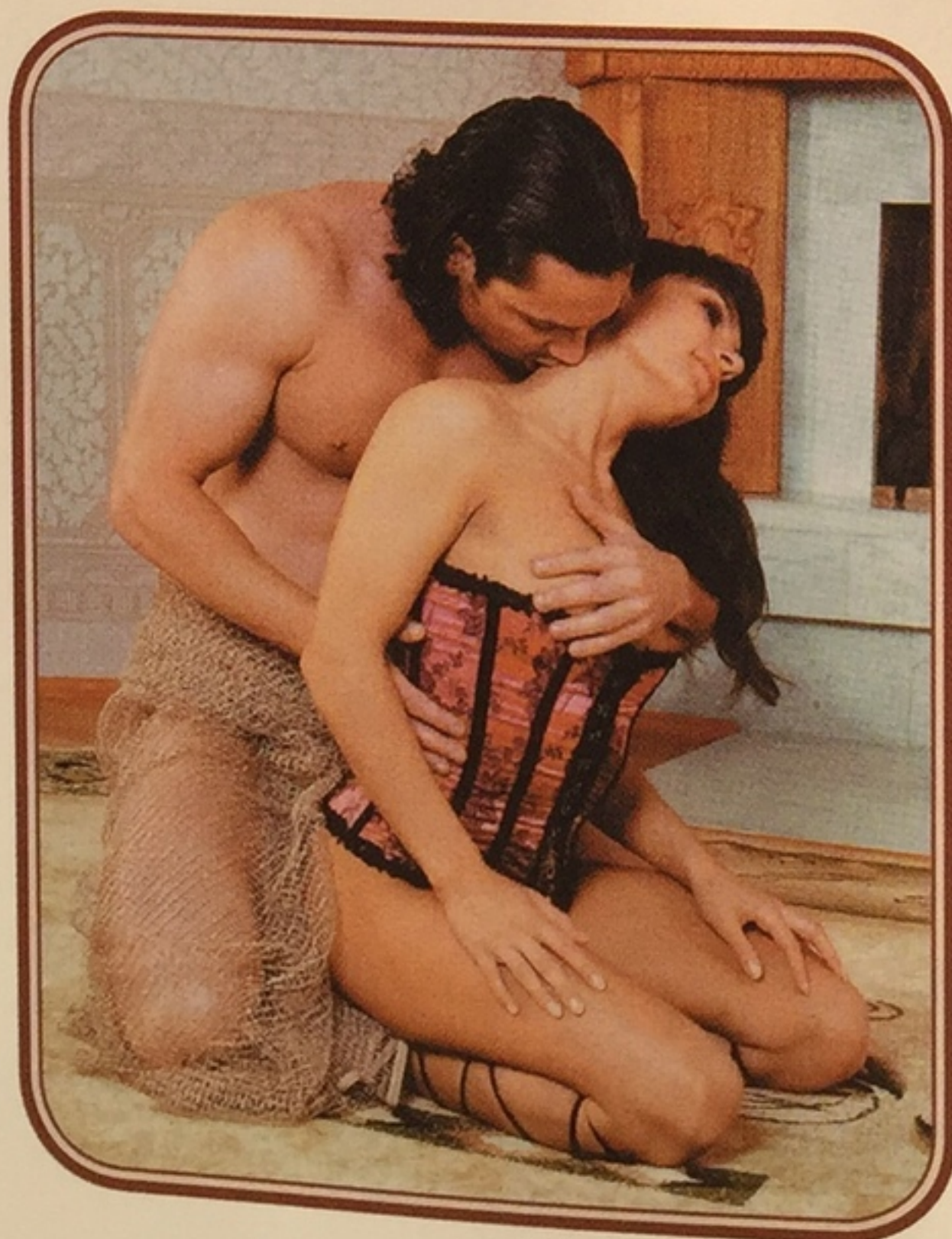
«Ровный поцелуй». Мужчина обхватывает губами губы партнерши и как бы всасывает их в себя.

«Игривый поцелуй». Мужчина слегка сжимает зубами губы партнерши.

«Мельница». Партнеры вращают языками во рту друг друга.

«Страстный поцелуй». Мужчина целует женщину в грудь, стимулируя языком ее соски.

«Раковина». Один из партнеров целует другого в ухо, легко покусывая и касаясь губами его мочки.



«Изысканный поцелуй». Мужчина целует щеки, лоб и веки партнерши.

«Девичий поцелуй». Женщина целует мужчину в грудь, слегка касаясь языком его сосков.

«Нежный поцелуй». Мужчина осыпает поцелуями шею партнерши.

«Наслаждение». Женщина целует грудь и живот партнера, прикасаясь при этом руками к его пенису.

«Ласковый поцелуй». Мужчина целует грудь и живот партнерши, прикасаясь руками к ее половым органам.

«Кошачий поцелуй». Мужчина целует женщину в область между лопатками, поглаживая руками ее спину и ягодицы.

«Познание женщины». Партнер целует женщину в ягодицы, стимулируя языком ее анус.

«Бутон». Мужчина целует бедра партнерши, слегка разводит их и прикасается языком к ее клитору.

«Поцелуй-доверие». Мужчина осыпает поцелуями ноги партнерши.

«Терем». Женщина целует пенис, яички, промежность и бедра партнера.



поцелуй». Мужчина
и веки партнерши.
елуй». Женщина це-
удь, слегка касаясь
з.

луй». Мужчина осы-
ю партнерши.

». Женщина целует
партнера, прикасаясь
его пенису.

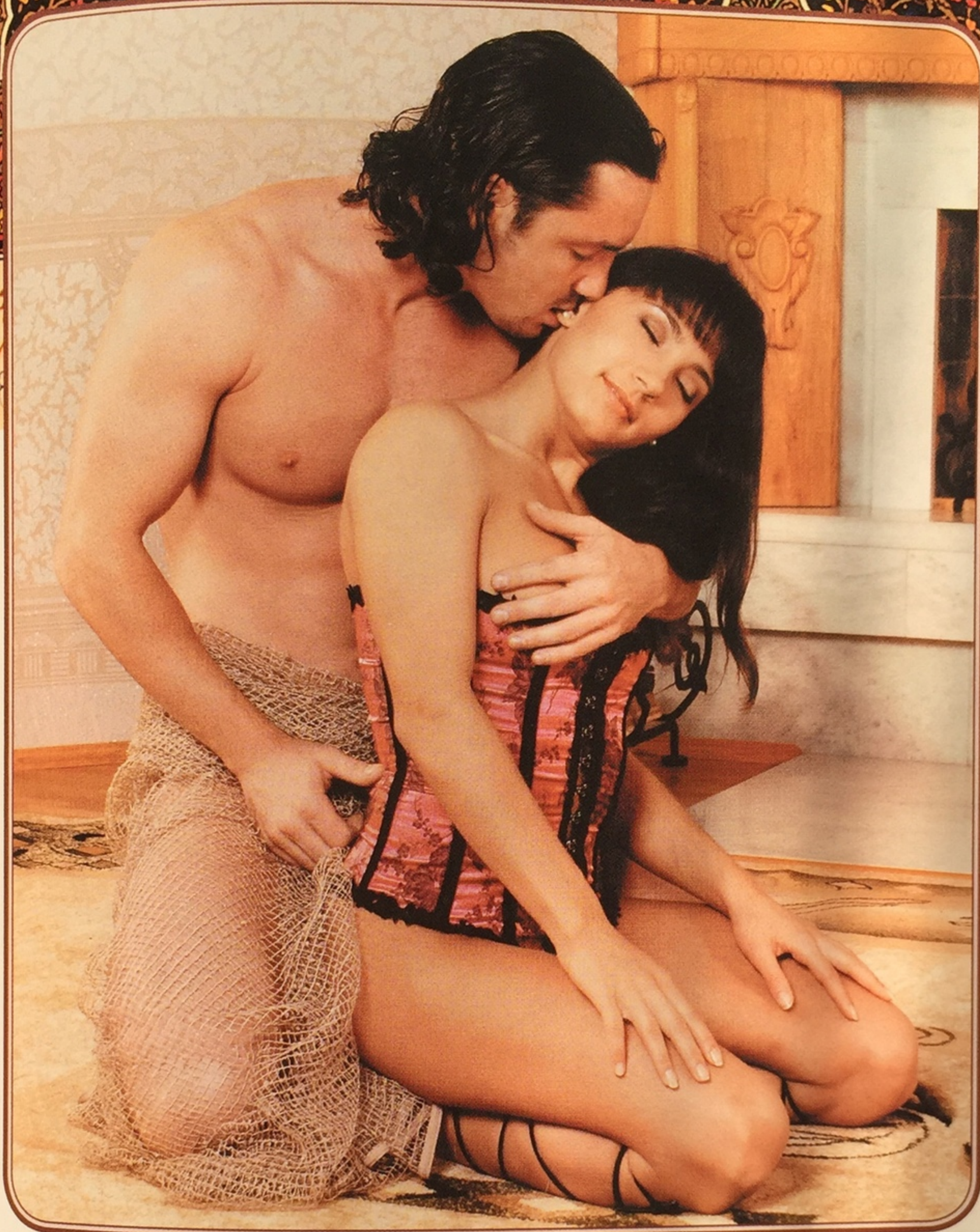
оцелуй». Мужчина
живот партнерши,
и к ее половым ор-

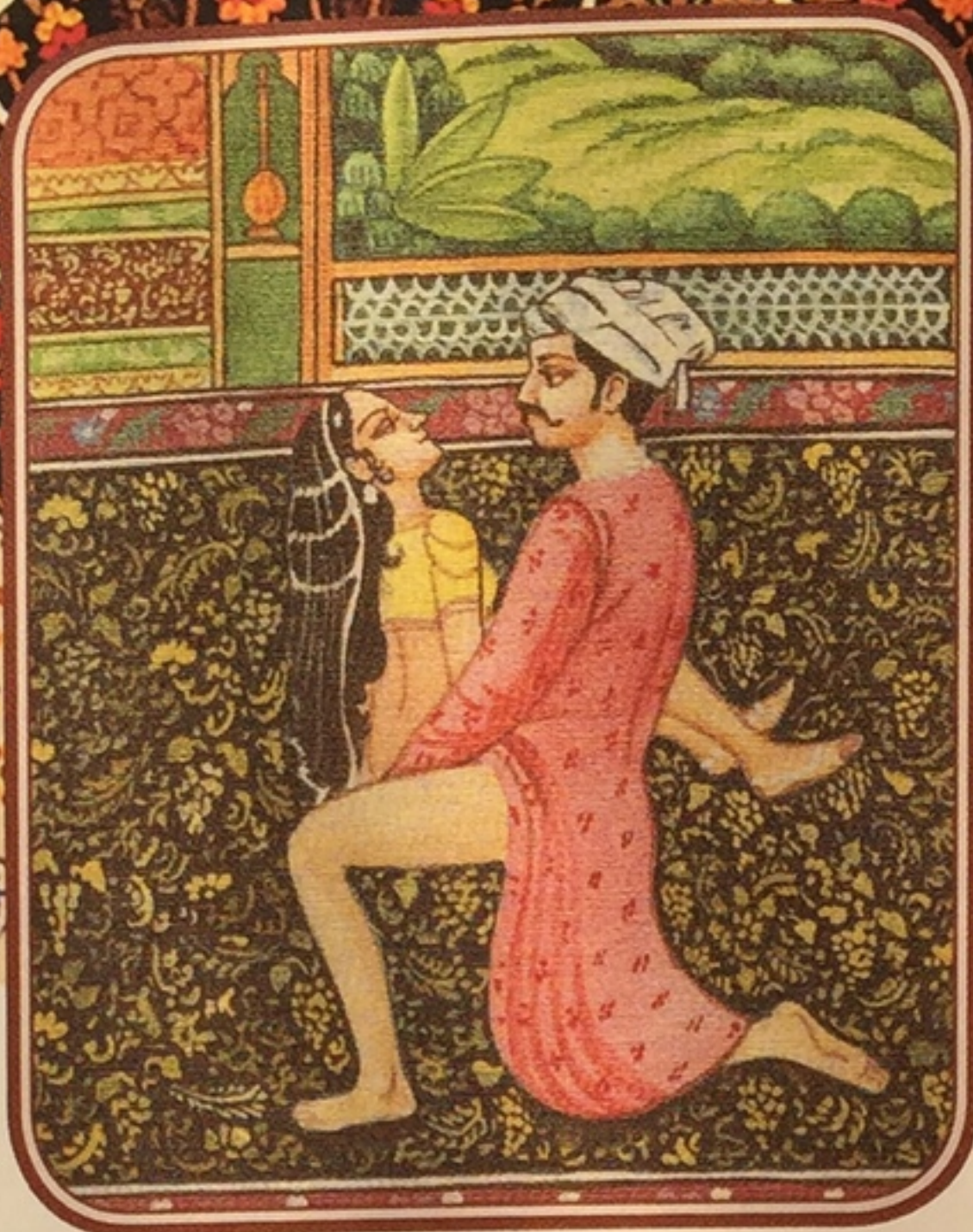
елуй». Мужчина це-
ласть между лопат-
руками ее спину и

щины». Партнер це-
годицы, стимулируя

ина целует бедра
разводит их и при-
ее клитору.

ие». Мужчина осы-
ги партнерши.
дина целует пенис,
сть и бедра парт-





Способы соития

Во вступлении к главе о позах полового акта Ватсьяна писал: «Половое сношение — вершина любви, цель любовных игр, объединение мужчины и женщины в божественном, высшем наслаждении души, тела и разума. Занятия сексом для мужчины — это введение полового члена во влагалище, удовольствие от его движений, наслаждение в экстазе и последующее изнеможение в объятиях женщины.



Половой акт для женщины — это обладание мужчиной, удовольствие от движений пениса во влагалище, наслаждение в экстазе и последующее ощущение полноты удовлетворенного желания и власти над обессиленным партнером. Занятия любовью считаются полноценными, когда мужчина и женщина получают полное удовлетворение в экстазе любовного акта одновременно. Половой акт яв-

ляется неудавшимся, если муж-
 женщина получают удовольствие
 одновременно или если сексуаль-
 ный контакт тянется слишком долго.
 Главная роль в половом акте
 принадлежит женщине: если она



ого акта
— вершина
е мужчины
аслаждавши
я мужчины—
галище,
ние в экстазе
х женщины.

ля женщины — это
ной, удовольствие
иса во влагалище,
кстазе и последую-
ноты удовлетворен-
асти над обессилен-
Занятия любовью
енными, когда муж-
олучают полное удо-
экстазе любовного
но. Половой акт яв-

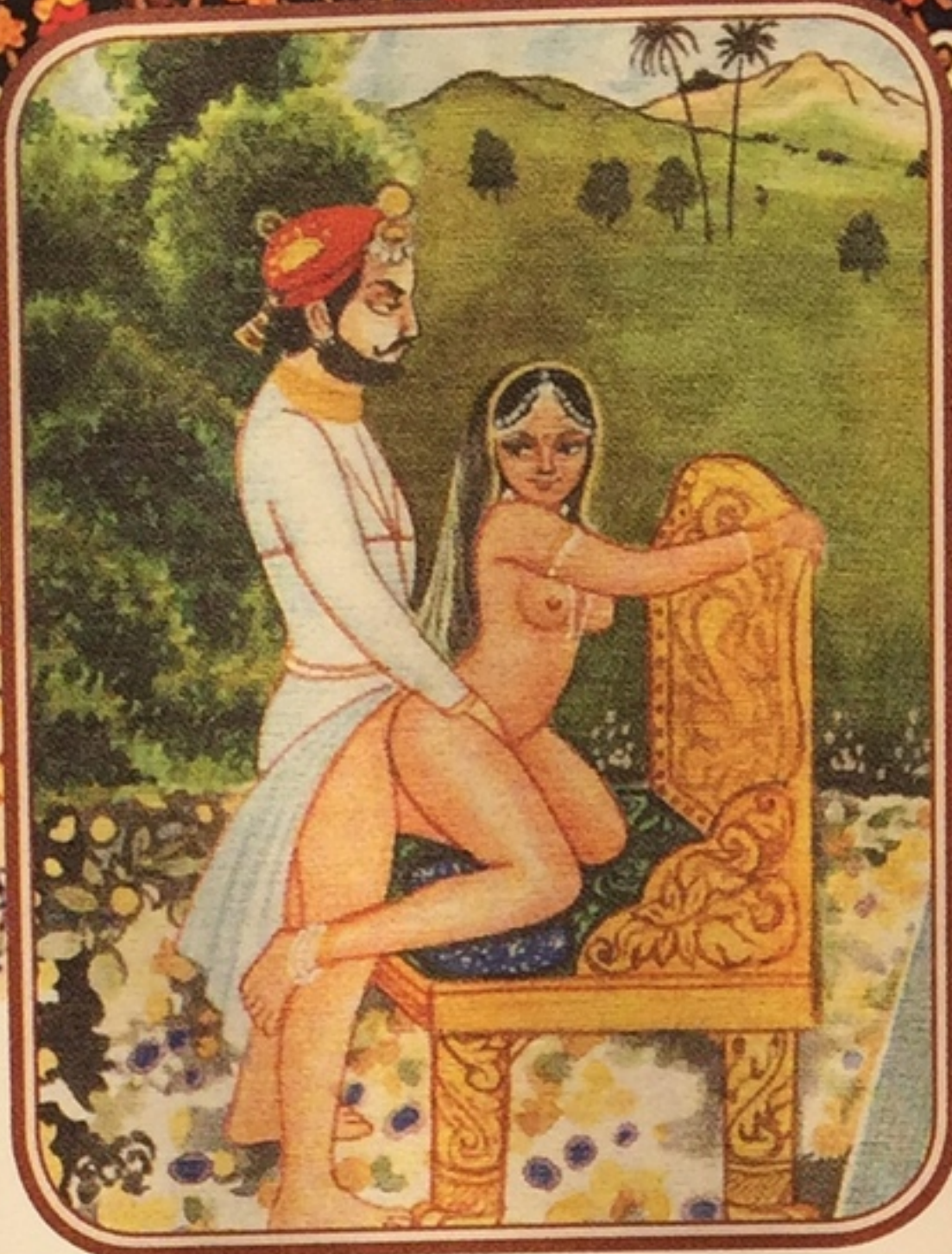


ляется неудавшимся, если мужчина и женщина получают удовольствие не одновременно или если сексуальный контакт тянется слишком долго и утомляет обоих или одного из партнеров.

Главная роль в половом акте принадлежит женщине: если она не хо-

чет заниматься любовью с мужчиной, страдают оба партнера. Женщина, горящая страстью, всегда желанна для мужчины. В любовном акте она должна полностью подчиняться желаниям партнера, отдаваясь ему безраздельно».





ДВИЖЕНИЯ МУЖЧИНЫ

Согласно Камасутре, во время полового акта мужчине необходимо управлять движениями пениса, чтобы самому получить наслаждение и доставить удовольствие партнерше.

«Поперек течения». Партнер наносит удары сначала в одну, а затем в другую стенку влагалища. Эти движения удобнее выполнять в положении, при котором мужчина располагается позади партнерши.

«Кабаний удар». Мужчина сильно прогибается низом живота, направляя пенис в ту часть влагалища партнерши, куда она сама направляет его движениями своего тела. Эти движения лучше всего использовать в позе, при которой мужчина располагается сверху.

«Копье». Партнер вводит пенис как можно глубже, стараясь коснуться пахом ягодиц партнерши. Этот удар лучше всего использовать в положении, при кото-



Мужчина располагается на коленях, а женщина лежит на спине с согнутыми в коленях ногами, подняв ягодицы. «Дротик». После введения пениса мужчина осуществляет движения, начиная прижимая половой орган к стенке влагалища.

Мужчина сильно
живота, направляя
галища партнерши,
авляет его движе-
Эти движения луч-
ать в позе, при ко-
полагается сверху.
о вводит пенис как
ясь коснуться пахом
тот удар лучше все-
оложении, при кото-



ром мужчина располагается на коленях,
а женщина лежит на спине с согнутыми
в коленях ногами, подняв ягодицы.

«Дротик». После введения пениса
мужчина осуществляет движения, сна-
чала прижимая половой член к верх-

ней стенке влагалища, а затем движе-
нием лобка круто поворачивая его
вниз. Такие фрикции лучше всего осу-
ществлять в позиции, при которой
ноги партнерши лежат на плечах стоя-
щего на коленях мужчины.



ДВИЖЕНИЯ ЖЕНЩИНЫ

В разделе о движениях женщины во время полового акта в Камасутре написано: «Если при занятиях любовью женщина лежит неподвижно, она не получает полного удовольствия. Если же женщина активна в любовном акте, проявляет инициативу в ласках и отвечает на каждое движение партнера, она получает наивысшее наслаждение».

«Качание лодки». Женщина то отклоняется назад, то нагибается впе-

ред, выполняя такие движения в позиции, при которой она располагается сверху партнера.

«Пожатие бедрами». Женщина сжимает бедра, сдавливая тем самым пенис партнера, но не затрудняя его движения. Этот прием можно использовать в любых позициях.

«Вращение». Сидя на партнере лицом или спиной к нему, женщина выполняет кругообразные движения.



«Толчки». Располагаясь сверху партнера, женщина делает движения вверх и вниз. «Змея». В этой позиции, при которой женщина находится на спине партнера, она извивается, по-



«Толчки». Располагаясь сверху партнера, женщина делает резкие движения вверх и вниз.

«Змея». В этой позиции, при которой мужчина находится сверху, женщина извивается, подобно змее.

«Мост». В положении, при котором партнер располагается сверху, женщина широко разводит ноги, прогибает спину, опираясь только на ступни и лопатки, и двигается вверх-вниз. Для удобства она может положить под ягодицы подушку.



ЛЮБОВНЫЕ ИГРЫ

В Камасутре есть раздел, в котором рассматриваются любовные игры, используемые во время полового акта. Каждая из этих игр, как отмечал Ватсьяяна, должна обязательно заканчиваться оргазмом обоих партнеров.

«Кол». Мужчина сидит, выпрямив ноги и опираясь позади себя на ру-

ки. Женщина садится сверху спиной к нему.

«Деревенская игра». Мужчина сидит, поджав под себя одну ногу, женщина располагается сверху лицом к нему и, обхватив его одной рукой за плечи, отклоняется назад, опираясь на вытянутую позади себя другую руку.



«Нарачкода». Мужчина выпрямив ноги. Партнерша располагается сверху лицом к нему. Заменяются местами.

«Всадница». Мужчина садится на краю кровати, женщина садится на него сверху бо-





«Нарачкода». Мужчина лежит, выпрямив ноги. Партнерша располагается сверху лицом к нему. Затем партнеры меняются местами.

«Всадница». Мужчина лежит на спине на краю кровати, женщина садится на него сверху боком.

«Отражение в утренней воде». Партнеры располагаются, сидя лицом к лицу в одинаковых позах.

«Штопор». Женщина располагается сверху лежащего или сидящего партнера и осуществляет быстрое вращение бедрами.



«Небо и земля». Мужчина сидит на коленях с широко разведенными ногами. Партнерша ложится на спину между его разведенными бедрами и после введения пениса во влагалище кладет ноги на его плечо.

«Амазонка». Мужчина лежит на спине. Женщина садится на него сверху спиной к его лицу и вытягивает ноги.

«Минарет». Мужчина лежит на спине, женщина садится на него сверху лицом к нему, а затем ложится на спи-

ну, одну ногу согнув в колене и поставив на его грудь, а другую вытянув и положив на плечо партнера. В процессе полового акта ей следует постоянно чередовать положение ног.

«Колыбель». Женщина ложится на спину, поднимает согнутые в коленях ноги и прижимает их к груди. Мужчина располагается сверху и после введения пениса во влагалище обхватывает руками ноги партнерши.

«Там-там». Женщина лежит на спине. Мужчина располагается сверху,

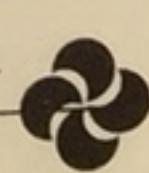


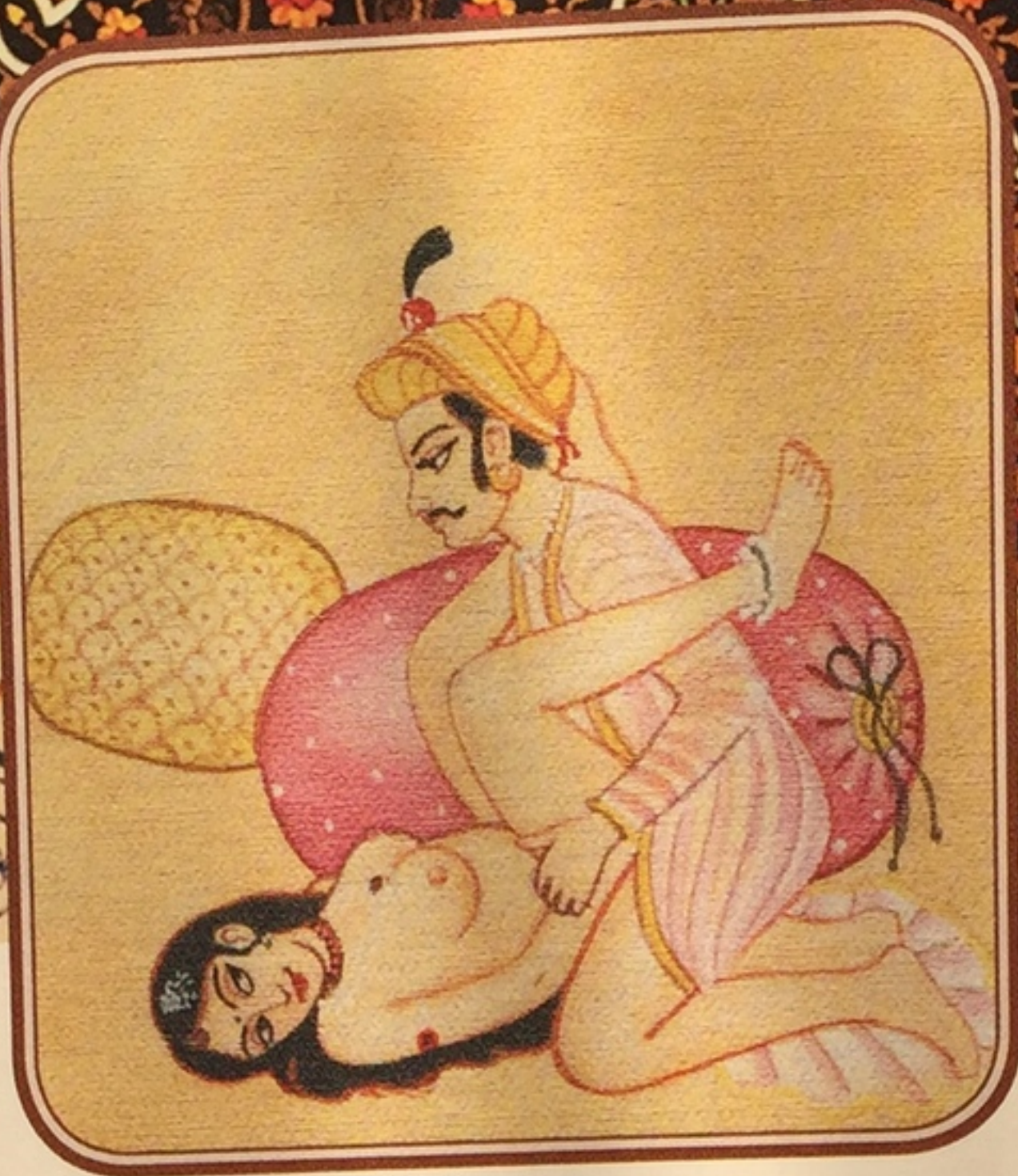
сидя на коленях, приподнимает одну ногу партнерши, прижимая ее к своей ноге так, чтобы бедра оказались сведенными, и вводит пенис во влагалище.



сидя на коленях, приподнимает одну ногу партнерши, прижимает ее к другой ноге так, чтобы бедра женщины оказались сведенными, и вводит пенис во влагалище.

«Инкроме». Мужчина сидит, выпрямив ноги. Женщина садится сверху лицом к нему и после введения полового члена во влагалище закидывает одну ногу ему на плечо.





«Бутон». Женщина лежит на спине, слегка разведя согнутые в коленях ноги. Партнер располагается сверху, стоя на коленях.

«Раскрытый бутон». Партнеры принимают предыдущее положение, но после введения пениса во влагалище женщина широко разводит ноги.

«Ларец». Женщина лежит на спине с широко разведенными и выпрямленными ногами. Партнер располагается сверху, опираясь на колени и локти.

«Ассинтах». Мужчина сидит с выпрямленными ногами. Женщина садится сверху лицом к нему и после введения пениса во влагалище прогибает спину, максимально отклоняясь назад. Мужчина опирается на вытяну-

тую позади себя руку, другой рукой придерживая партнершу за талию.

«Индрома». Женщина сидит с разведенными бедрами. Мужчина садится сверху на ее бедра лицом к ней, вводит пенис во влагалище и начинает движения вверх и вниз.

«Скамья». Женщина принимает коленно-локтевую позицию. Мужчина располагается позади нее, стоя на коленях.

«Арбалет». Партнеры принимают предыдущую позу, а после введения пениса во влагалище женщина ложится на кровать грудью и высоко поднимает ягодицы, прогнув спину.

«Апата». Поза отличается от предыдущей только тем, что мужчина опирается на вытянутые руки.



ку, другой рукой
ошу за талию.
дина сидит с раз-
Мужчина садит-
ра лицом к ней,
алище и начина-
вниз.
ина принимает
зицию. Мужчина
и нее, стоя на ко-
еры принимают
после введения
женщина ложит-
и высоко подни-
в спину.
чается от преды-
мужчина опира-
и.





МЯГКИЕ ПОЗИЦИИ

Согласно Камасутре, мягкие позиции приносят обоим партнерам огромное наслаждение. Активную роль в большинстве таких положений играет мужчина.

«Вавилон». Женщина лежит на спине, широко разведя согнутые в коленях ноги. После введения полового



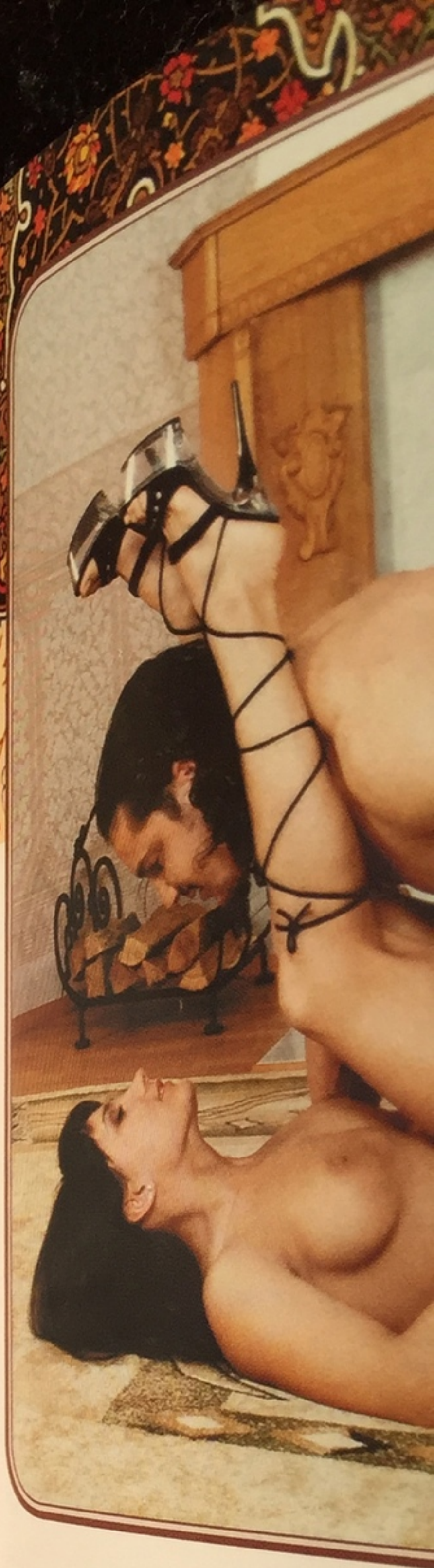
члена во влагалище она кладет ноги на плечи партнера. Последний кладет руки на ее ягодицы и слегка приподнимает их.

«Два столба». Женщина лежит на спине, поднимает выпрямленные ноги вверх и слегка разводит бедра. Мужчина располагается сверху и осуществляет фрикции, на которые партнерша отвечает только покачиванием бедер. Как написано в Камасутре, эта поза позволяет обоим партнерам быстро добиться оргазма.

«Квадрат». Партнеры находятся в предыдущем положении, однако после введения пениса во влагалище мужчина кладет руки на внутреннюю поверхность бедер партнерши и разводит их как можно шире.

«Земля и Солнце». Партнеры находятся в предыдущем положении, однако мужчина высоко приподнимает ягодицы женщины.

«Алмаз». Женщина ложится на спину и поднимает согнутые в коленях



ноги. Мужчина располагается сверху. После введения пениса во влагалище партнерша прижимает ноги к бедрам мужчины.





ноги. Мужчина располагается сверху. После введения пениса во влагалище партнерша прижимает ноги к бедрам мужчины.

«Парчхала». Мужчина лежит на спине, женщина садится на него сверху лицом к его ногам и после введения пениса во влагалище ло-



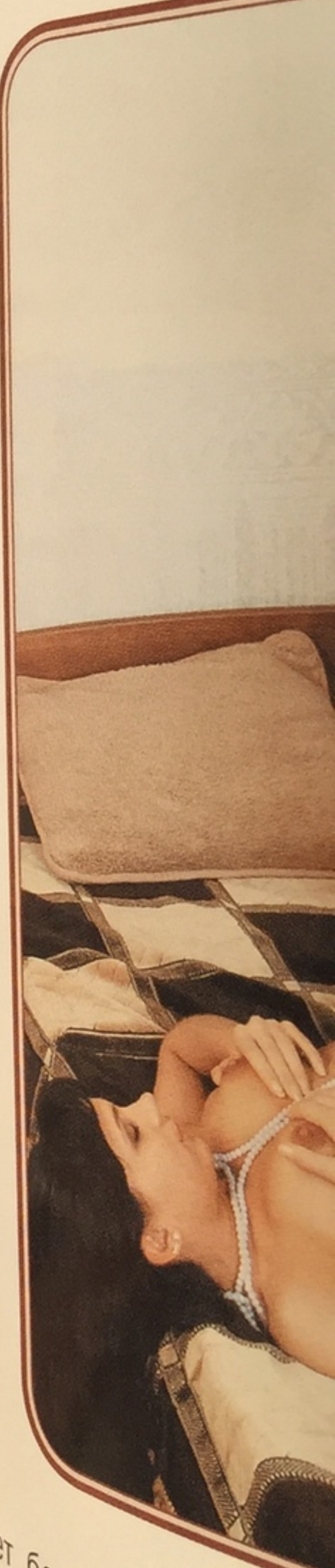
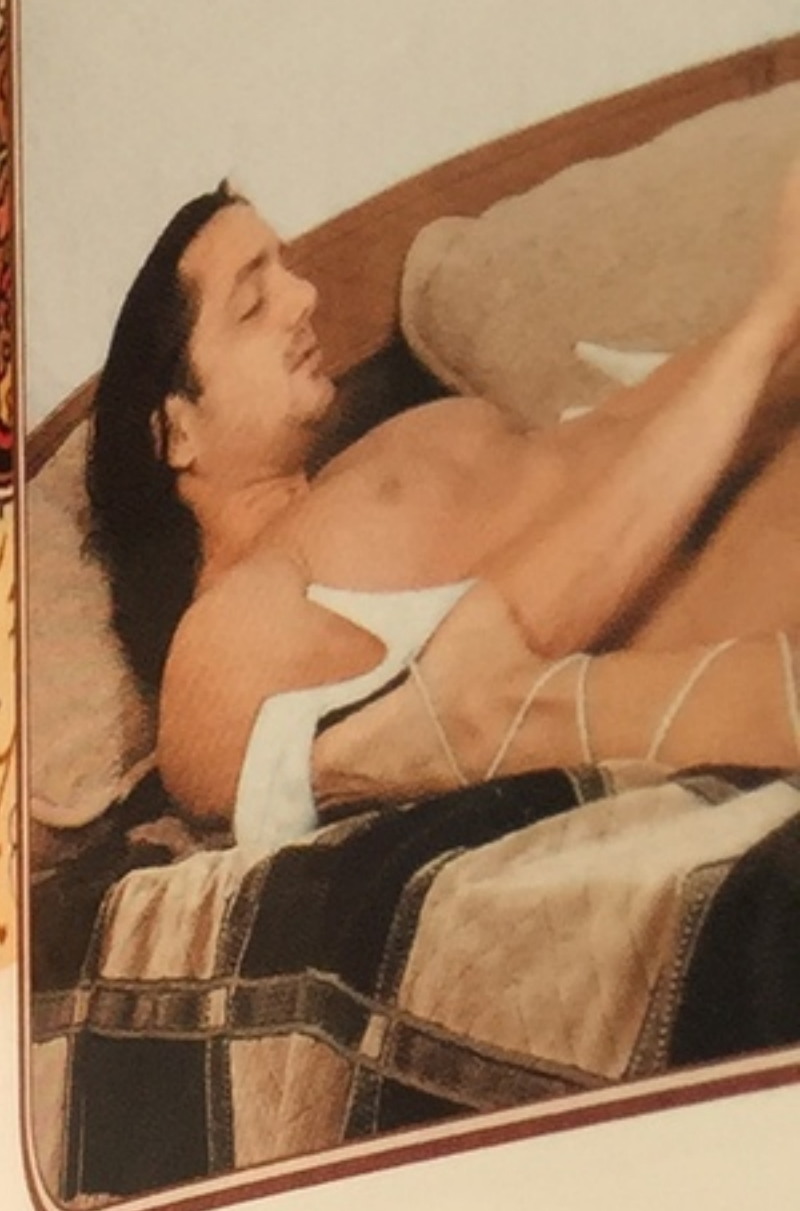
жится животом на его ноги. Данная поза расширяет вход во влагалище, но при этом обеспечивает глубокое проникновение пениса и стимуляцию задней стенки влагалища, что способствует наслаждению обоим партнерам.

«Цейлон». Женщина лежит на спине, приподняв согнутые в коленях ноги. Мужчина ложится сбоку от партнерши и вводит половой член во влагалище. Женщина кладет согнутые в коленях ноги на его бедра. Это поло-

жение, как написано в Камасутре, сужает вход во влагалище и приносит наслаждение обоим партнерам.

«Цветок лотоса». Партнеры находятся в предыдущем положении, однако женщина широко разводит бедра, положив на бедра партнера только одну согнутую в колене ногу.

«Черепаша». Женщина лежит на спине. Мужчина располагается, стоя на коленях между ее широко разведенными бедрами. После введения полового члена во влагалище он под-



нимает бедра партнерши - они лежали на его бедрах - этом закидывает одну ногу партнера.



нимает бедра партнерши так, чтобы они лежали на его бедрах. Она при этом закидывает одну ногу на плечо партнера.

«Лук и стрелы». Партнеры находятся в предыдущем положении, однако женщина кладет на плечи мужчины обе ноги.



«Простая позиция». Мужчина лежит на спине. Женщина располагается сверху, лежа на нем с широко разведенными бедрами. Опираясь руками на пол или кровать, она совершает движения вверх-вниз. Партнер подстраивается под движения женщины, обхватив ее за ягодицы или придерживая за бедра.

«Два копья». Партнеры находятся в предыдущем положении, однако жен-

щина сдвигает бедра и помещает ноги между широко разведенными ногами партнера.

«Целомудрие». Партнеры располагаются в предыдущем положении, однако мужчина сильно сжимает ногами бедра партнерши.

«Паджурати». Мужчина сидит, вытянув чуть согнутые в коленях ноги и разведя бедра. Женщина располагается сверху, прижимаясь бедрами к



бокам партнера и обхватив его руками за шею или плечи. Она совершает движения вперед-назад.

«Индиане». Мужчина стоит на одном колене. Женщина располагается



бокам партнера и обхватив его руками за шею или плечи. Она совершает движения вперед-назад.

«Индиане». Мужчина стоит на одном колене. Женщина располагает-

ся сверху, крепко обхватив его руками за шею или плечи. В этом положении, как написано в Камасутре, партнерша двигается, отталкиваясь ногами от пола.



«Индиане сута». Партнеры находят-
ся в предыдущем положении, однако
женщина скрещивает ноги на поясни-
це партнера.

«Птица в гнезде». Мужчина сидит в
кресле с широко разведенными нога-
ми. Женщина располагается сверху,
поджав под себя разведенные ноги и
совершая движения вверх-вниз. Как
написано в Камасутре, эта поза обе-

спечивает глубокое проникновение
пениса во влагалище.

«Листья лотоса». Партнеры распо-
лагаются в предыдущей позиции, од-
нако женщина сводит бедра.

«Супружеская тайна». Мужчина си-
дит в кресле с широко разведенными
ногами. Партнерша располагается
сверху, слегка прогнув спину и запро-
кинув голову. Как написано в Камасу-



тре, в этой позе женщина может
вершать любые движения, прино-
щие ей удовольствие.
«Супружеское наслаждение». Ж-
на сидит в кресле, подняв согнут
в коленях ноги. Мужчина стоит к н
лицом, разводит ее бедра и, сл
согнув ноги в коленях, вводит
во влагалище. Он совет



тре, в этой позе женщина может совершать любые движения, приносящие ей удовольствие.

«Супружеское наслаждение». Женщина сидит в кресле, подняв согнутые в коленях ноги. Мужчина стоит к ней лицом, разводит ее бедра и, слегка согнув ноги в коленях, вводит пенис во влагалище. Он совершает движе-

ния вперед и назад, стараясь ввести половой член как можно глубже. Партнерша при этом прижимает пятки к его ягодицам.

«Нектар». Партнеры располагаются в предыдущем положении, однако после введения полового члена во влагалище женщина закидывает ноги на плечи мужчины.



ЖЕСТКИЕ ПОЗИЦИИ

Согласно Камасутре, все жесткие позиции сужают вход во влагалище, тем самым доставляя мужчине огромное наслаждение от полового акта.

«Скорпион». Мужчина стоит позади женщины. Последняя наклоняется, опираясь руками на кровать или какое-либо возвышение. После введения пениса во влагалище мужчина поднимает партнершу, обхватив ее за бедра. Женщина прижимается к нему



бедрами и скрещивает ноги на спине партнера. Последний совершает движения вперед и назад, то немного отталкивая, то притягивая к себе партнершу. Она отвечает на его движения, раскачиваясь на вытянутых руках.

«Павлин». Мужчина сидит на коленях. Партнерша садится сверху спиной к нему. После введения пениса во влагалище он встает на колени и, обхватив женщину за талию, придерживает ее. Партнерша скрещивает ноги на его ягодицах.

«Восход солнца». Женщина лежит на спине на краю кровати, подняв ноги. Мужчина располагается стоя лицом к ней, обхватывает ее за бедра, поднимает их так, чтобы вход во влагалище оказался на уровне его полового члена. После введения пениса он кладет ноги партнерши себе на плечи. Эта поза напоминает положение при упражнении «Березка», однако, в отличие от него, женщина не опирается на локти, а закидывает руки за голову.







ПОЛОЖЕНИЯ «МУЖЧИНА СВЕРХУ»

Данная группа позиций описана в Камасутре очень кратко, поскольку большинство положений, при которых мужчина находится сверху партнерши, Ватсьяна рассматривал в других разделах, рекомендуя их в



качестве мягких поз, а также позиций, благоприятствующих зачатию ребенка.

«Поза супругов». Женщина лежит на спине, поднимает согнутые в коленях ноги и широко разводит их. Мужчина располагается сверху. После введения пениса во влагалище партнерша скрещивает ноги у него на поясице.

«Первая ночь». Партнеры находятся в предыдущем положении, однако после проникновения полового члена во влагалище женщина вытягивает одну ногу.

«Вторая жена». Женщина лежит на спине, поднимает выпрямленные ноги и разводит их как можно шире. Мужчина располагается сверху, сидя на коленях. Как написано в Камасутре, эта поза расширяет вход во влагалище и доставляет обоим партнерам огромное наслаждение.

«Артха». Женщина располагается полусидя в кресле или на диване и



широко разводит ноги. Мужч
ит лицом к ней, опираясь о
леном на край кресла и



широко разводит ноги. Мужчина стоит лицом к ней, опираясь одним коленом на край кресла или дивана,

вводит пенис во влагалище и закидывает выпрямленную ногу партнерши себе на плечо.



ПОЛОЖЕНИЯ «ЖЕНЩИНА СВЕРХУ»

Группа позиций, при которых женщина играет активную роль в половом акте, рассматривается в Камасутре очень подробно. Во вступлении к данному разделу Ватсьяяна писал: «Если женщина замечает, что ее возлюбленный слегка утомился, она может на некоторое время принять его

труд на себя. Добившись согласия мужчины, она предлагает ему лечь на спину и начинает заниматься с ним любовью, используя все известные ей приемы...»

«Щипцы». Мужчина лежит на спине. Женщина садится на него сверху на корточки лицом к нему и выполняет



движения вверх-вниз, сильными мышцами влагалища пенис... «Наездница». Мужчина садится сверху лицом к нему и после пениса во влагалище в... ноги, положив их на плечи. Она осуществляет движения... руками о ноги мужч...



движения вверх-вниз, сильно сжимая мышцами влагалища пенис партнера.

«Наездница». Мужчина лежит на спине. Женщина садится на него сверху лицом к нему и после введения пениса во влагалище выпрямляет ноги, положив их на плечи партнера. Она осуществляет движения, опираясь руками о ноги мужчины. Послед-

ний помогает ей, придерживая ее за ягодицы.

«Куропатка». Мужчина лежит на спине. Женщина садится на него сверху лицом к нему. После введения пениса во влагалище она ложится на спину между разведенными ногами партнера и поднимает вверх выпрямленную ногу.



«Колесо». Мужчина сидит с выпрямленными ногами. Женщина садится на него сверху лицом к нему. После введения пениса во влагалище партнеры слегка отклоняются назад. При этом женщина прогибает спину, запрокидывает голову и выполняет круговые движения большой амплитуды, опираясь позади себя руками о ноги мужчины.

«Бубен». Партнеры располагаются в предыдущем положении, но после введения полового члена во влагалище не отклоняются назад, а, напротив, прижимаются друг к другу. Женщина, опираясь на согнутые в коленях ноги,



совершает круговые движения большой амплитуды.

«Зажим». Мужчина лежит на спине, женщина садится на него и после введения пениса во влагалище ложится на живот, прижимая бедра и препятывая самым выскальзыванию пениса. При этом она сгибает ноги в коленях, поднимает голени вверх и скрещивает их. В этом по-

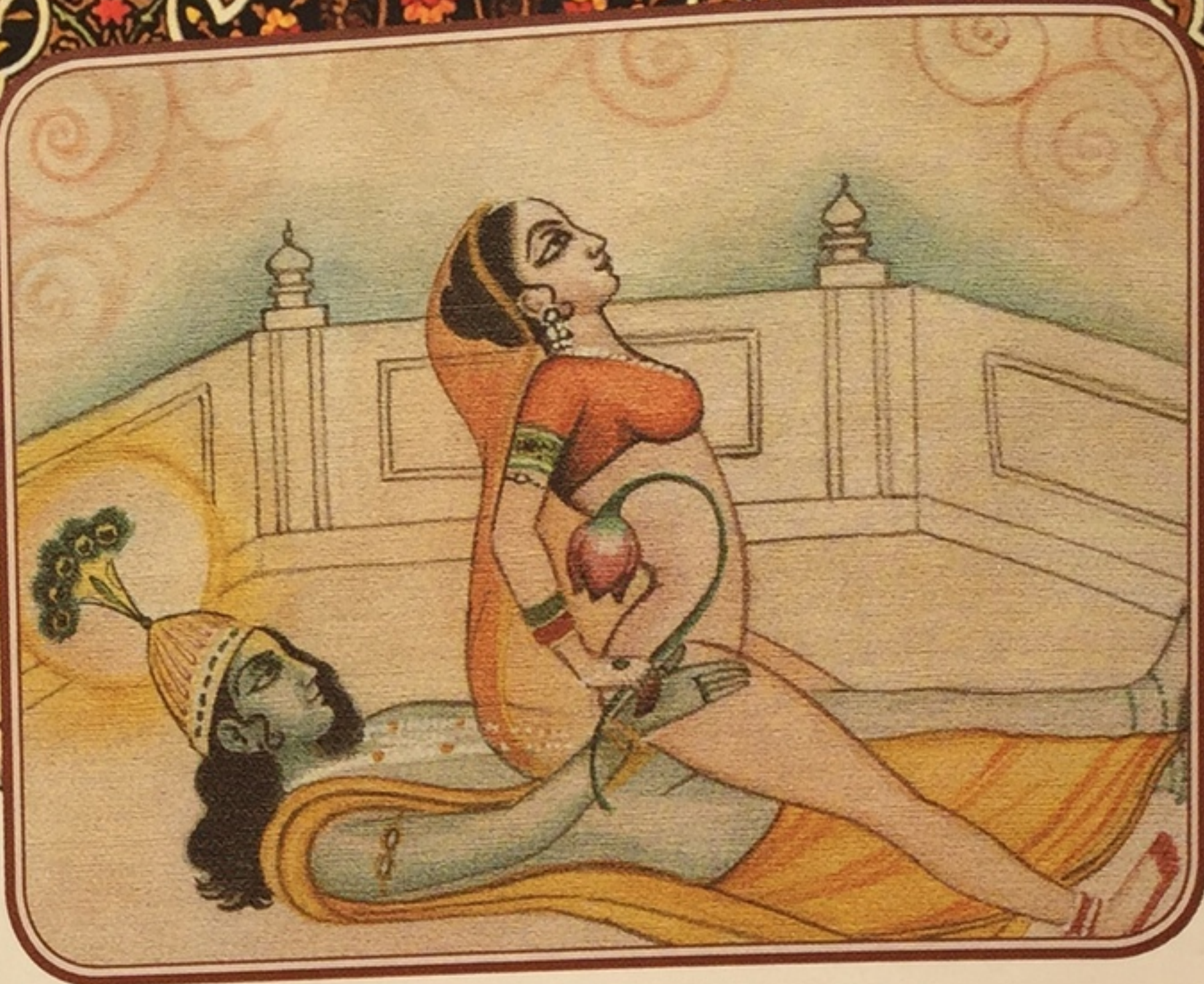


осуществляет круговые движения не-
большой амплитуды.

«Зажим». Мужчина лежит на спи-
не. Женщина садится на него сверху
лицом к нему и после введения пени-
са во влагалище ложится на живот,
плотно сомкнув бедра и препятствуя
тем самым выскальзыванию полового
члена. При этом она сгибает ноги в ко-
ленях, поднимает голени вверх и пе-
рекрещивает их. В этом положении,

как написано в Камасутре, женщина
должна осуществлять движения впе-
ред и назад, скользя телом по телу
партнера.

«Сильный зажим». Партнеры рас-
полагаются в предыдущем положе-
нии, однако женщина перекрещивает
не голени, а бедра, сильно зажимая
пенис партнера и тем самым увели-
чивая его наслаждение от занятий
любовью.



«Кукла». Мужчина лежит на спине, выпрямив сведенные ноги. Женщина садится на него сверху спиной к его лицу, выпрямив ноги. После введения пениса во влагалище она широко разводит ноги и совершает движения небольшой амплитуды. При этом партнерша прогибает спину.

«Трон». Партнеры принимают предыдущее положение, однако после введения полового члена во влагалище мужчина широко разводит ноги, а

женщина, напротив, сдвигает их, помещая между ногами партнера. Последний помогает ей совершать движения вверх-вниз, положив руки на ее ягодицы и то приподнимая их, то опускающая. Как написано в Камасутре, после нескольких движений вверх и вниз женщине следует выполнить круговые движения.

«Спящая кукла». От предыдущей эта позиция отличается лишь тем, что после введения пениса во влага-



лице женщина ложится
партнера.
«Эрос». Мужчина ле
выпрямив слегка разве
Женщина садится на не



лице женщина ложится спиной на партнера.

«Эрос». Мужчина лежит на спине, выпрямив слегка разведенные ноги. Женщина садится на него сверху спи-

ной к его лицу, согнув ноги в коленях и поставив их на ноги партнера. После проникновения полового члена во влагалище она выпрямляет одну ногу, положив ее на ногу мужчины.

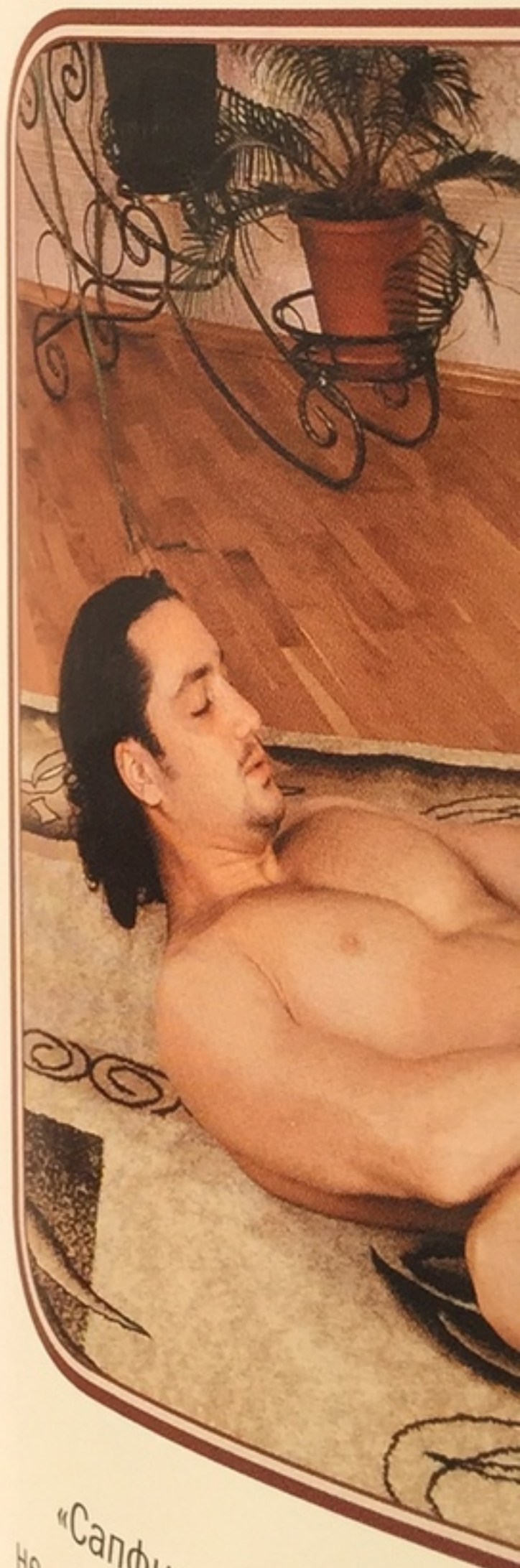


«Материнство». Мужчина лежит на спине. Женщина садится на него сверху лицом или спиной к нему и после введения пениса во влагалище медленно поворачивается до тех пор, пока не будет находиться к партнеру боком. Затем она широко разводит согнутые в коленях ноги и совершает движения вверх-вниз, опираясь на ступни и вытянутые позади себя руки. Мужчина при этом стимулирует ее клитор рукой.

«Поворот». Партнеры находятся в предыдущем положении, однако жен-

щина после введения полового члена во влагалище совершает поворот на 180°.

«Игра шира». Мужчина лежит на спине с разведенными и согнутыми в коленях ногами. Женщина ложится на него сверху лицом к нему и после введения пениса во влагалище, опираясь на колени, совершает движения, подобные тем, которые выполняет мужчина, располагаясь в позиции «мужчина сверху». При этом партнер обнимает ее за талию и осыпает поцелуями ее лицо.



«Сапфир». Мужчина ле-
не, широко раздвинув сог-
ленях ноги. Женщина саж-
сверху лицом к нему, сги-
коленях и помещает ступни





«Сапфир». Мужчина лежит на спине, широко раздвинув согнутые в коленях ноги. Женщина садится на него сверху лицом к нему, сгибает ноги в коленях и помещает ступни под бедра

партнера. Опираясь на колени и вытянутые позади себя руки, она совершает любые движения. При этом она прогибает спину, слегка отклоняясь назад.



«Кресло». Мужчина сидит с широко разведенными и чуть согнутыми в коленях ногами. Женщина садится между его бедрами и после проникновения пениса во влагалище кладет ноги ему на плечи и совершает резкие движения, крепко взявшись руками за его лодыжки.

«Посадка в седле». Мужчина лежит на спине с выпрямленными и разведенными ногами. Женщина садится на него сверху лицом к нему с согну-

тыми в коленях ногами. После введения полового члена во влагалище она выпрямляет ноги, сводит их и кладет на плечо партнера.

«Лодка». Партнеры располагаются в предыдущем положении. После проникновения пениса во влагалище женщина кладет одну ногу на плечо мужчины и совершает движения вперед и назад, опираясь на ступню согнутой в колене ноги и на выпрямленную позади себя руку, расположенную на ноге партнера.



«Дрейфующая лодка». Партнеры располагаются в предыдущем положении, однако женщина кладет ноги на плечи партнера и садится на него.





«Дрейфующая лодка». Партнеры располагаются в предыдущем положении, однако женщина сгибает в коленях ноги и садится на них, не позволяя

тем самым пенису проникнуть глубоко во влагалище. В процессе полового акта она медленно раскачивается из стороны в сторону.



БОКОВЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Во вступлении к разделу, в котором рассматриваются боковые позы полового акта, Ватсьяяна писал: «Позиции, при которых оба партнера или один из них располагаются на боку, хороши в качестве отдыха после бурных занятий любовью».

«Султан Бабур». Партнеры лежат на боку лицом друг к другу. После введения пениса во влагалище мужчина сводит ноги и перекрещивает их, а

женщина высоко поднимает одну ногу и закидывает ее на его бедро.

«Дайдур». Женщина лежит на спине с согнутыми в коленях и широко разведенными ногами. Мужчина располагается рядом на боку и вводит пенис во влагалище, высоко подняв ближнюю к нему ногу партнерши. Последняя после этого перекидывает ногу через его бедро и прижимается к партнеру половыми органами, позво-



лив пенису как можно глубже входить во влагалище.
«Кентавр». Женщина лежит на спине с широко разведенными ногами. Партнер располагается на боку, вводя пенис во влагалище.

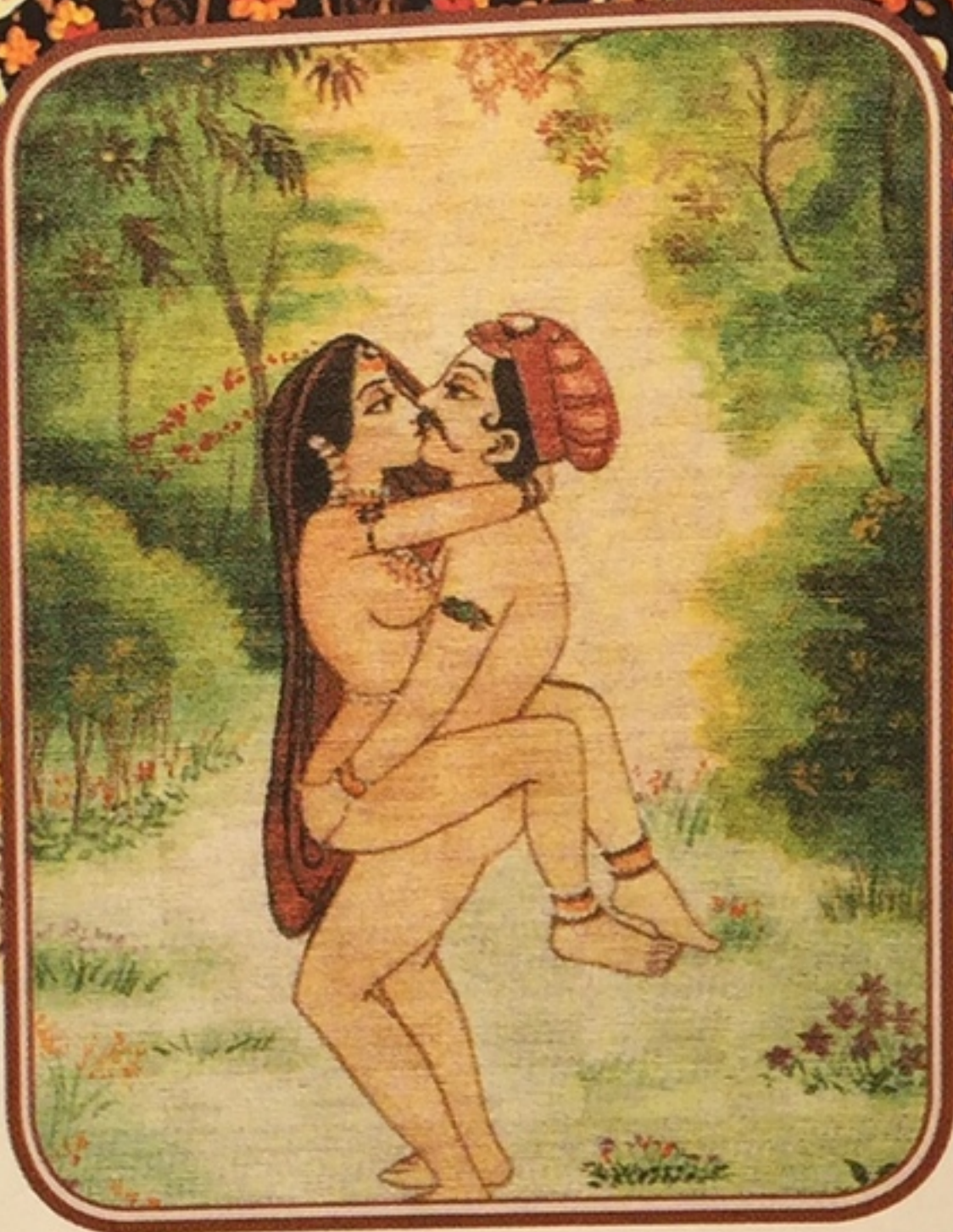




лив пенису как можно глубже проник-
нуть во влагалище.

«Кентавр». Женщина лежит на боку с
широко разведенными и согнутыми в
коленях ногами. Партнер располагается

на боку лицом к ней, положив выпрям-
ленные и сведенные ноги между ее бе-
драми. После введения полового члена
во влагалище мужчина и женщина при-
поднимают верхнюю часть туловища.



ПОЗЫ СТОЯ

Как написано в Камасутре, позиции, при которых оба партнера стоят, «рекомендуется использовать только физически сильным мужчинам и искусственным в любви женщинам».

«Кокосовая пальма». Партнеры стоят лицом друг к другу. Мужчина поднимает женщину, обхватив ее руками за бедра. Партнерша обхватыва-

ет его ногами за талию или бедра, скрестив ноги у него за спиной. После введения пениса во влагалище мужчина придерживает женщину руками за ягодицы и осуществляет фрикции, то приподнимая, то опуская ее.

«Схета». Мужчина стоит позади партнерши, согнув ноги в коленях. Женщина наклоняется, слегка согнув



ноги в коленях, и прогибаясь, позволяя партнеру ввести пенис во влагалище. Мужчина совершает движения вперед и назад, помогая ему, подстраиваясь под его фрикций.

«Тайная схета». Партнеры повторяют предыдущее положение



ноги в коленях, и прогибает спину, позволяя партнеру ввести половой член во влагалище. Мужчина осуществляет движения вперед и назад, женщина помогает ему, подстраиваясь под ритм его фрикций.

«Тайная схета». Партнеры принимают предыдущее положение, но по-

сле введения пениса во влагалище выпрямляются, прижимаясь друг к другу. Мужчина совершает движения небольшой амплитуды вперед и назад, лаская при этом партнершу руками и целуя ее в мочки ушей. Женщина доставляет ему удовольствие, сжимая и расслабляя мышцы бедер и влагалища.



«Дантала». Женщина стоит, расставив ноги, а затем наклоняется и касается пальцами поверхности пола. Мужчина вводит половой член во влагалище, располагаясь позади партнерши, и осуществляет движения вперед и назад, крепко обхватив любимую за талию или бедра.

«Цапля». Женщина стоит, наклонившись и опираясь руками о стену или какое-либо возвышение. Мужчина стоит позади нее, вводит половой

член во влагалище и обхватывает партнершу за бедра. Женщина высоко поднимает одну ногу и прижимает ее к пояснице партнера. Последний осуществляет движения вперед и назад. Партнерша помогает ему, отталкиваясь от стены руками.

«Харапонрема». Партнеры располагаются в предыдущей позиции, однако женщина не поднимает ногу. Она наклоняется так, чтобы ее туловище располагалось почти парал-



лельно полу, держится
какое-либо возвышение
ся ими в стену и широко
ноги, позволяя партнер
нис во влагалище. Муж
влет фрикции, крепко

хватывает пар-
тнера высоко
прижимает ее к
последний осу-
ществляет перед и назад.
ему, отталкива-

партнеры распо-
ложены в пози-
ции, од-
новременно под-
нимает ногу.
чтобы ее туло-
вище было почти парал-



лельно полу, держится руками за
какое-либо возвышение или упирает-
ся ими в стену и широко расставляет
ноги, позволяя партнеру ввести пе-
нис во влагалище. Мужчина осущест-
вляет фрикции, крепко обхватив пар-

тнершу за талию или бедра. Эта поза,
как написано в Камасутре, позволяет
пенису глубоко проникнуть во влага-
лище, что повышает удовольствие
партнеров и помогает им быстро
прийти к оргазму.





«Верхом на осле». Женщина встает ногами на диван или какое-либо возвышение, приседает так, чтобы ее бедра были параллельны поверхности дивана, наклоняется, упираясь руками в стену или спинку дивана. Партнер стоит позади нее и вводит половой член во влагалище. Во время сексуальной близости он осуществляет резкие и глубокие толчки, при-

держивая женщину за ягодицы и плечи. Она помогает ему, то приподнимаясь, то возвращаясь в прежнее положение.

«Пуриата». Женщина стоит, поставив одну согнутую в колене ногу на какое-либо возвышение, и немного наклоняется. Мужчина стоит позади нее, вводит пенис во влагалище и крепко обхватывает партнершу за та-



...но, прижимая к себе. Партнер
...вершают движения навстречу
...друга. Как написано в
...положение помогает м
...достичь пика наслажд
«Могол». Женщина сид
высоко подняв развед

ну за ягодицы и пле-
т ему, то приподни-
ражаясь в прежнее

енщина стоит, поста-
ю в колене ногу на
ышение, и немного
жчина стоит позади
ис во влагалище и
ает партнершу за та-

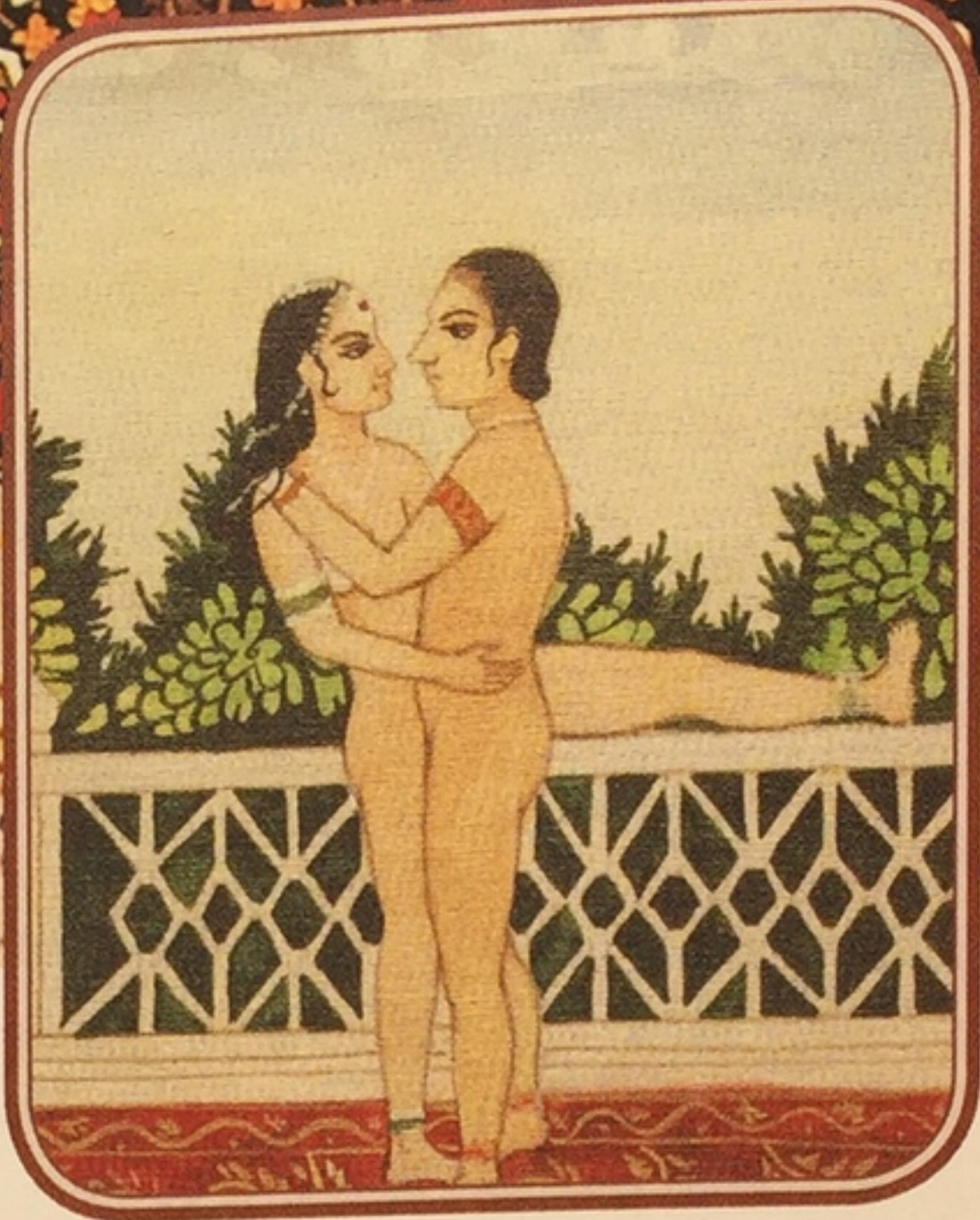


лию, прижимая к себе. Партнеры со-
вершают движения навстречу и друг
от друга. Как написано в Камасутре,
это положение помогает мужчине бы-
стро достичь пика наслаждения.

«Могол». Женщина сидит в кресле,
высоко подняв разведенные ноги.

Мужчина встает к ней лицом, вводит
пенис во влагалище, немного откло-
няется, сводит ноги партнерши и кла-
дет их себе на плечи. Слегка согнув
ноги в коленях и наклонившись впе-
ред, он осуществляет движения впе-
ред и назад.



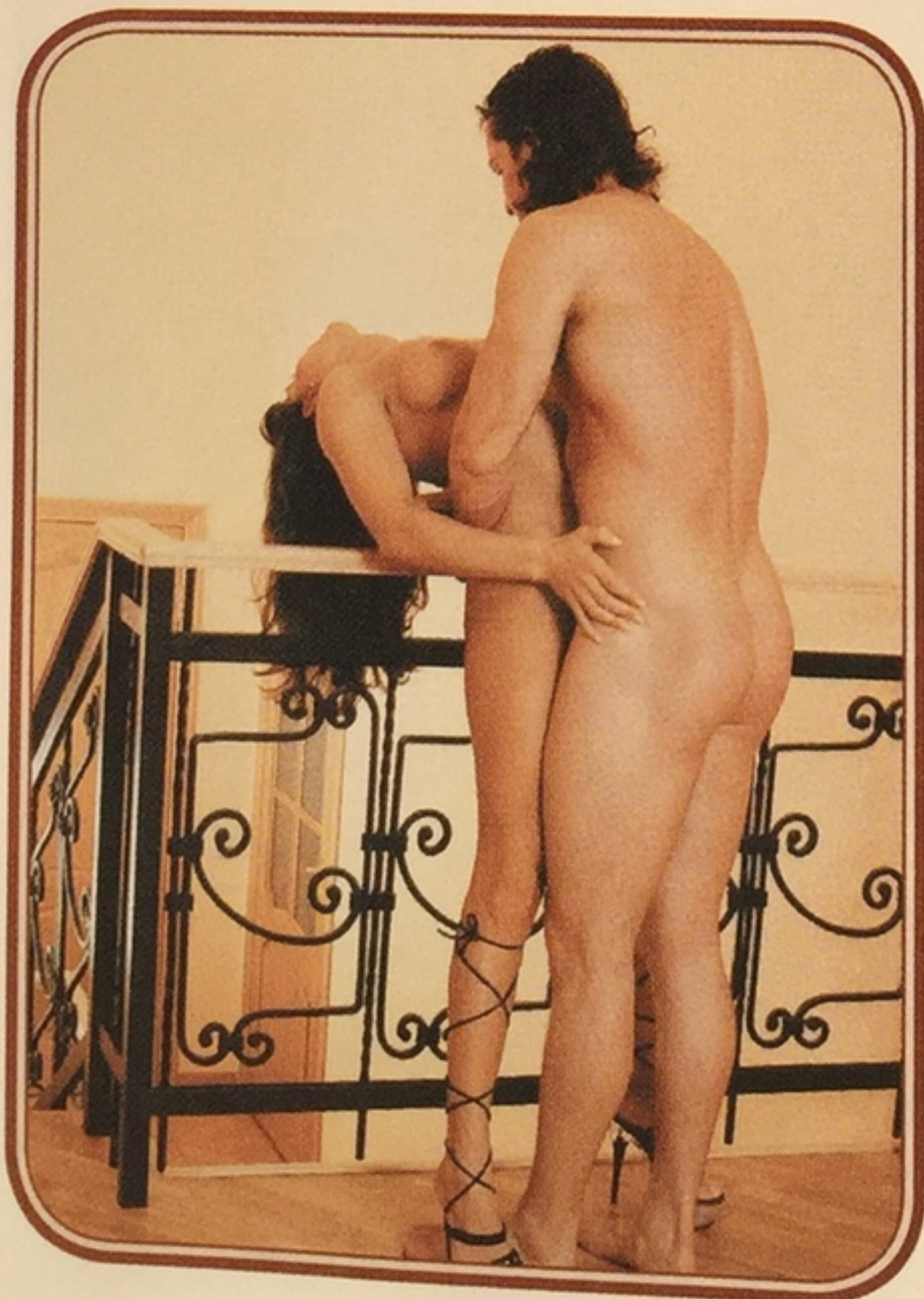


«Царевна». Партнеры стоят лицом друг к другу. Женщина широко расставляет ноги и после введения пениса во влагалище поднимает выпрямленную ногу так, чтобы она располагалась параллельно поверхности пола. Для удобства она может положить ее на какое-либо возвышение.

«Персиковое дерево». Партнеры стоят лицом друг к другу. Мужчина поднимает женщину, обхватив ее руками за бедра и прислонив спиной к

какой-либо опоре. Партнерша обхватывает его ногами за талию или бедра, скрестив ноги у него за спиной, и отклоняется назад, держась вытянутыми в стороны руками за опору. После введения пениса во влагалище мужчина придерживает женщину руками за ягодицы и осуществляет фрикции, то приподнимая, то опуская ее.

«Ураган». Партнеры стоят лицом друг к другу. После введения полового члена во влагалище мужчина обхваты-



вает женщину за талию. держась за его бедра, скрестив ноги у него за спиной, и отклоняется назад, прогнувшись в талии. Мужчина придерживает женщину руками за ягодицы и осуществляет фрикции, то приподнимая, то опуская ее.

Партнерша обхва-
 талию или бедра,
 о за спиной, и от-
 жась вытянутыми
 за опору. После
 влагалище муж-
 женщину руками
 ствляет фрикции,
 пуская ее.
 ьеры стоят лицом
 ведения полового
 мужчина обхваты-



вает женщину за талию. Партнерша, держа за его бедра, сильно отклоняется назад, прогнувшись в талии и запрокинув голову. Мужчина и женщина совершают согласованные круго-

вые движения небольшой амплитуды. Во время сексуальной близости, как написано в Камасутре, партнеры меняют положение тел: назад отклоняется мужчина.



ПОЛОЖЕНИЯ «МУЖЧИНА СЗАДИ»

Как написано в Камасутре, позиция, при которой мужчина располагается позади партнерши, — это «нормальное положение всех живых существ, оно приятно для обоих партнеров. Занимаясь любовью в такой позе, мужчина не видит лица женщины и не знает ее чувств, однако обладает ею полностью и безраздельно.



Женщина, познавшая секс в этой позиции, верна своему любимому и не ищет приключений с другими мужчинами».

«Аталаса». Женщина встает на четвереньки на краю кровати, опираясь на колени и локти и прогнув спину. Мужчина стоит на полу позади нее и после введения полового члена во влагалище двигается вперед и назад, стараясь с каждым толчком ввести пенис как можно глубже.

«Аталаса сура». Женщина встает на четвереньки, опираясь на колени и вытянутые руки. Мужчина стоит на коленях позади нее и после введения пениса во влагалище совершает резкие возвратно-поступательные движения.

«Виадук». Мужчина сидит по-турецки, опираясь на вытянутые позади себя руки. Женщина встает на колени, вводит пенис во влагалище, наклоняется, вытянув вперед руки, и осуществляет движения вверх и вниз.



Задн

авшая секс в этой по-
воему любимому и не
ний с другими мужчи-

енщина встает на чет-
ую кровати, опираясь
кти и прогнув спину.
на полу позади нее и
полового члена во
ается вперед и назад,
ым толчком ввести пе-
лубже.

ра». Женщина встает
опираясь на колени и
Мужчина стоит на ко-
ее и после введения
лище совершает рез-
поступательные дви-

жчина сидит по-турец-
а вытянутые позади
ина встает на колени,
влагалище, наклоня-
перед руки, и осущест-
вверх и вниз.





ПОЗИЦИИ ПРИ РАЗЛИЧИИ В РАЗМЕРАХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

В начале раздела «О способах воз-
лежания» Ватсьяна писал, что мужчи-
ны в зависимости от размеров их по-
ловых органов делятся на три груп-
пы — «заяц» (маленький пенис), «бык»
(пенис среднего размера) и «конь»
(большой пенис). Подобным же обра-
зом, как утверждал автор Камасутры,
в соответствии с глубиной влагалища,
можно разделить на три группы и жен-

щин: «газель» (короткое влагалище),
«кобыла» (влагалище среднего разме-
ра), «слониха» (длинное влагалище).

Далее Ватсьяна рассматривал
позы полового акта, возможные при
несоответствии размеров пениса и
влагалища, утверждая, что наиболее
удачными являются сочетания «заяц —
газель», «бык — кобыла» и «конь —
слониха».



«Индрани». Это по-
мещается при соче-
тании «бык». Мужчина сидит
ногами. Женщина с
бедрами, закидыва-
ет ногу на его
прижимает к его бо-
ку. «Расцветающая»
мещается при со-





«Индрани». Это положение рекомендуется при сочетании «газель — бык». Мужчина сидит с разведенными ногами. Женщина садится между его бедрами, закидывает одну согнутую в колене ногу на его плечо, а другую прижимает к его боку.

«Расцветающая позиция» рекомендуется при сочетании «газель —

конь». Женщина лежит на спине с широко разведенными бедрами. Партнер садится между ее бедрами, согнув ноги в коленях.

«Растянутая позиция» рекомендуется при сочетании «кобыла — конь». Мужчина сидит с разведенными ногами. Женщина садится между его бедрами и кладет сведенные ноги на его плечо.



«Сжимающая позиция» рекомендуется при сочетании «слониха — заяц». Мужчина сидит на краю кровати, опустив ноги на пол. Женщина располагается сверху, обхватив партнера бедрами и скрестив ноги у него на спине. Половые органы мужчины и женщины в этом положении плотно прилегают друг к другу, позволяя пенису проникнуть глубоко во влагалище.

«Облекающая позиция» рекомендуется при сочетании «слониха — бык». Женщина лежит на спине на краю кровати с разведенными и согнутыми в коленях ногами. Партнер стоит на коленях на полу и после введения полового члена во влагалище закидывает ногу партнерши себе на плечо.



Женщина прогибает спину и прижимается ягодицами к бедрам партнера. Чтобы добиться более глубокого проникновения пениса во влагалище, мужчине рекомендуется нагнуться и прижать колени партнерши к ее груди.

«Позиция кобылы» рекомендуется при сочетании «кобыла — заяц». Мужчина лежит на спине со сведенными бедрами. Женщина ложится на него сверху, разведя бедра и расположив ноги по обе стороны от ног партнера. После введения полового члена во влагалище она поднимает одну ногу, согнув ее в колене. Мужчина при этом прижимает партнершу к себе, обхватив ее за ягодицы.





рогибает спину и при-
ицами к бедрам пар-
обиться более глубоко-
ния пениса во влагали-
екомендуется нагнуть-
олени партнерши к ее

обылы» рекомендуется
«кобыла — заяц». Муж-
спине со сведенными
цина ложится на него
я бедра и расположив
роны от ног партнера.
я полового члена во
поднимает одну ногу,
ене. Мужчина при этом
тнершу к себе, обхва-
ды.



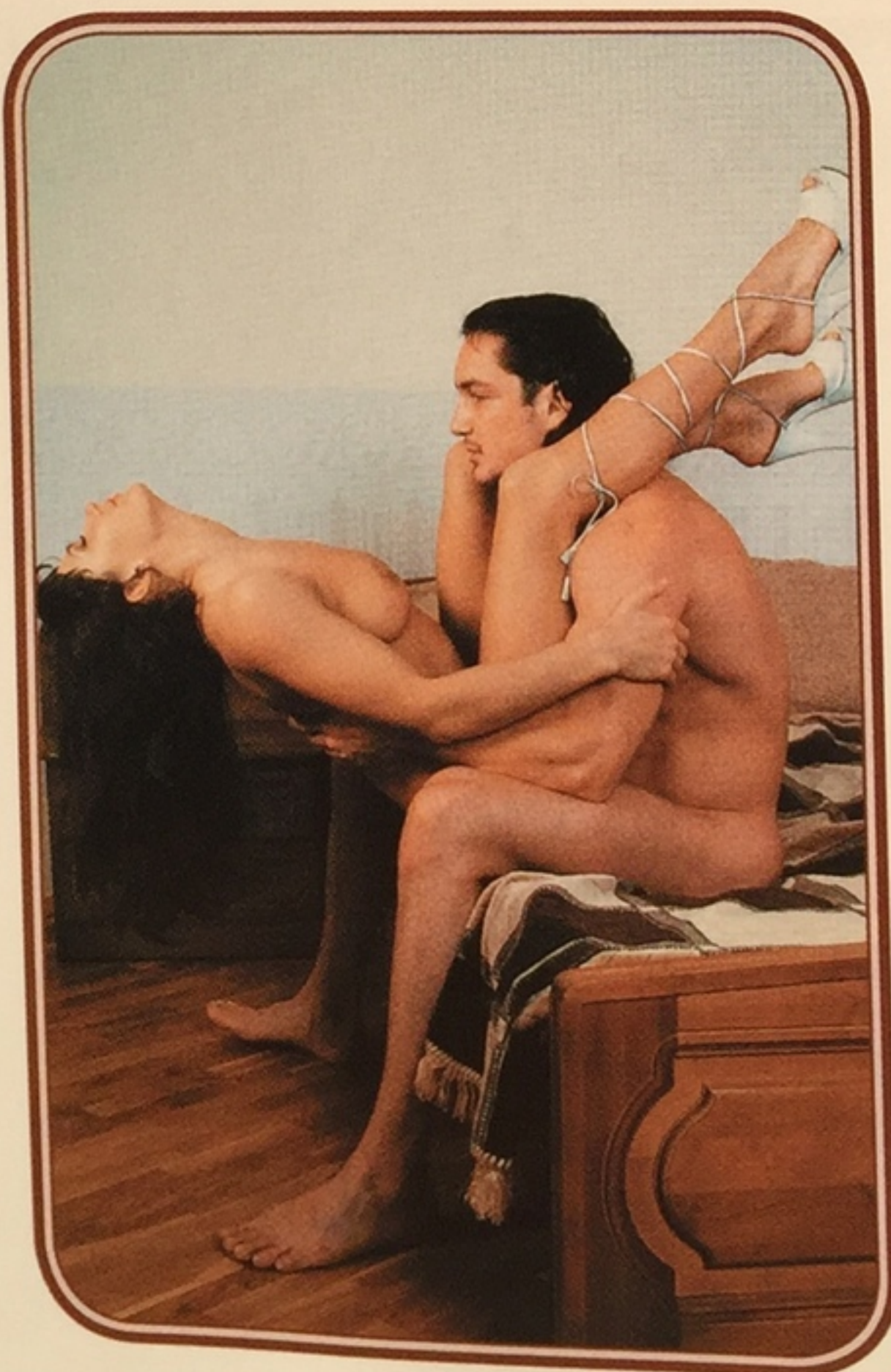


В качестве наиболее удачных при оптимальном сочетании размеров половых органов партнеров Ватсьяна рекомендовал следующие позиции.

«Стул». Данная позиция рекомендуется при сочетании «бык — кобыла». Мужчина сидит на краю кровати, опустив на пол широко разведенные ноги. Женщина садится на него сверху спиной к нему. После введения пениса во

влагалище она прогибает спину и сводит бедра.

«Заячьи уши». Это положение рекомендуется при сочетании «заяц — газель». Мужчина сидит на краю кровати, опустив ноги на пол. Женщина располагается сверху лицом к нему, разводит бедра и после введения пениса во влагалище закидывает чуть согнутые в коленях ноги на плечи пар-



тера. Во время поло
клоняется назад. Пр
придерживает ее за
«Резвящийся кот»
рекомендуется при с
слониха». Мужчина
кровати, опустив на
ноги. Женщина сад

ибаает спину и сво-

Это положение ре-
очетании «заяц —
идит на краю кро-
на пол. Женщина
оу лицом к нему,
осле введения пе-
е закидывает чуть
ноги на плечи пар-



тнера. Во время полового акта она от-
клоняется назад. При этом мужчина
придерживает ее за талию.

«Резвящийся конь». Данная поза
рекомендуется при сочетании «конь —
слониха». Мужчина сидит на краю
кровати, опустив на пол разведенные
ноги. Женщина садится между его бе-

драми лицом к нему. После введения
полового члена во влагалище она за-
кидывает ноги на плечи партнера и
отклоняется назад до тех пор, пока ее
голова не коснется поверхности пола.
При этом мужчина придерживает
партнершу за бедра, прижимая ее к
себе.



СЛОЖНЫЕ ПОЗИЦИИ

В Камасутре рассматривается группа позиций, которые Ватсьяна классифицировал как сложные. Автор отмечал, что большинство таких поз могут использовать только опытные партнеры, а также те, кто обладает хорошими физическими данными, — силой и гибкостью.

«Кошка». Мужчина лежит на спине с согнутыми в коленях и высоко подня-

тыми ногами и разводит бедра. Женщина садится сверху спиной к нему, и, встав на колени, прогибает спину и наклоняется вперед, опираясь на вытянутые руки. При этом мужчина притягивает ее к себе, обхватив за бедра. В этом положении активная роль принадлежит женщине, которая в процессе полового акта двигается вперед и назад, а также выполняет круговые движения.



«Пантера». Партнер предыдущее положение введения пениса во влагалище наклоняется вперед на локти.

«Поворотная позиция». Женщина лежит на спине с согнутыми ногами и разводит бедра.





«Пантера». Партнеры принимают предыдущее положение, однако после введения пениса во влагалище женщина наклоняется вперед, опираясь на локти.

«Поворотная позиция». Женщина лежит на спине с согнутыми в коленях

и высоко поднятыми ногами. Мужчина садится сверху спиной к ней, вводит пенис во влагалище и, встав на колени, наклоняется вперед, опираясь на вытянутые руки. В процессе полового акта он, не меняя положения ног, поворачивается то влево, то вправо.



«Тачка». Женщина лежит на животе с выпрямленными ногами. Мужчина приседает, берет ее за ноги и медленно встает в полный рост. При этом партнерша опирается на вытянутые руки и плотно прижимает бедра к бедрам мужчины. Как написано в Камасутре, ноги женщины могут быть как выпрямлены, так и согнуты в коленях.

Мужчина осуществляет фрикции, то отталкивая, то притягивая к себе партнершу.

«Висячая позиция». Партнеры стоят лицом друг к другу. Мужчина поднимает женщину, обхватив ее за талию, и вводит половой член во влагалище. Партнерша крепко обхватывает его ногами за талию или бедра и медлен-



но отклоняется назад. Ее руки не коснутся пола. Опираясь на ладони, она совершает движение вниз, а также вперед и придерживает ее за талию, притягивая к себе.





но отклоняется назад до тех пор, пока ее руки не коснутся поверхности пола. Опираясь на ладони вытянутых рук, она совершает движения вверх и вниз, а также вперед и назад. Партнер придерживает ее за талию и помогает двигаться, то отталкивая ее от себя, то притягивая к себе.

«Расщепление бамбука». Партнеры принимают предыдущее положение, однако женщина отклоняется назад до тех пор, пока ее голова не коснется поверхности пола. Опираясь на согнутые в локтях руки, она совершает такие же движения, как и в предыдущей позиции.



«Соитие по-собачьи». Эту позу Ватсыяна классифицировал как одну из самых сложных, отмечая, что ее могут использовать только мужчины с большим пенисом. Партнеры располагаются в коленно-локтевой позиции спиной друг к другу, соприкасаясь ягодицами. Мужчина, помогая себе рукой, вводит пенис во влагалище партнерши и, продолжая придерживать его рукой, совершает движения небольшой амплитуды вперед и назад.

«Опирающаяся позиция». Из положения лежа на спине женщина принимает позу «Березка», опираясь на локти и лопатки. Мужчина встает лицом к ней между ее раздвинутыми бедрами и вводит пенис во влагалище, придерживая партнершу за ноги. Последняя прижимает выпрямленную ногу к его

боку, а другую ногу сгибает в колене и прижимает к бедру мужчины. Последний в этой позе играет активную роль, совершая возвратно-поступательные движения небольшой амплитуды.

«Сгруппированная позиция». Партнеры принимают предыдущее положение, однако женщина прижимает



выпрямленные ноги к т...
сжав его голову своими...
приседает, слегка согну...
ных. Как и в предыдущее

ногу сгибает в колене и
 бедру мужчины. Послед-
 ве играет активную роль,
 зратно-поступательные
 ольной амплитуды.
 рованная позиция». Пар-
 ают предыдущее поло-
 о женщина прижимает



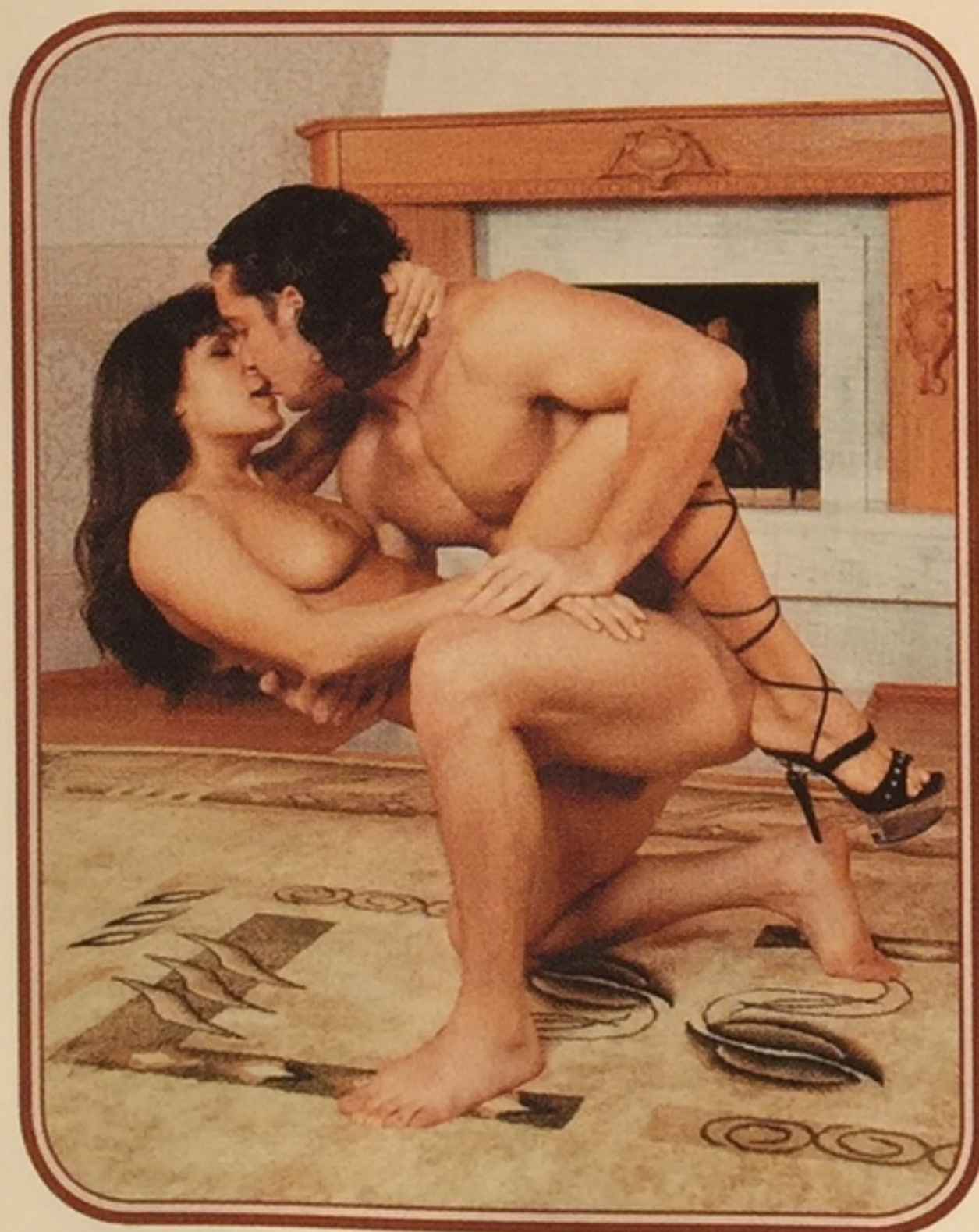
выпрямленные ноги к телу мужчины,
 сжав его голову своими ступнями. Он
 приседает, слегка согнув ноги в коле-
 нях. Как и в предыдущей позиции, ак-

тивную роль в этом положении играет
 мужчина, который совершает движе-
 ния достаточно большой амплитуды, то
 приседая, то выпрямляя ноги.



ПОЗИЦИИ ДЛЯ ЗАЧАТИЯ

В разделе, посвященном позициям для зачатия, Ватсьяна писал: «Женщина зачинает ребенка лишь при определенном положении тела. У каждой женщины оно свое. Позиция, при которой женщина зачинает ребенка, — самая приятная для нее, поэтому при половом акте она всегда стремится занять именно ее».



«Любовное ложе». Женщина лежит на спине, подняв разведенные и согнутые в коленях ноги так, чтобы ее голени были параллельны поверхности пола. Мужчина ложится между ее бедрами, вводит пенис во влагалище и осуществляет фрикции, опираясь на вытянутые руки. При этом он руками прижимает колени партнерши к своей груди. Женщина прижимает ступни к его бедрам.

«Чивенаха». Женщина лежит на спине, подняв разведенные и согнутые в коленях ноги. Мужчина располагается сверху, вводит половой член во влагалище, затем встает на колени и, обхватив руками голени партнерши, прижимает их к своим бокам.

«Горный ручей». Мужчина стоит на одном колене. Женщина садится сверху лицом к нему. После введения пениса во влагалище она, обхватив партнера за шею, отклоняется назад. Мужчина, придерживая ее за талию или спину, наклоняется вперед.





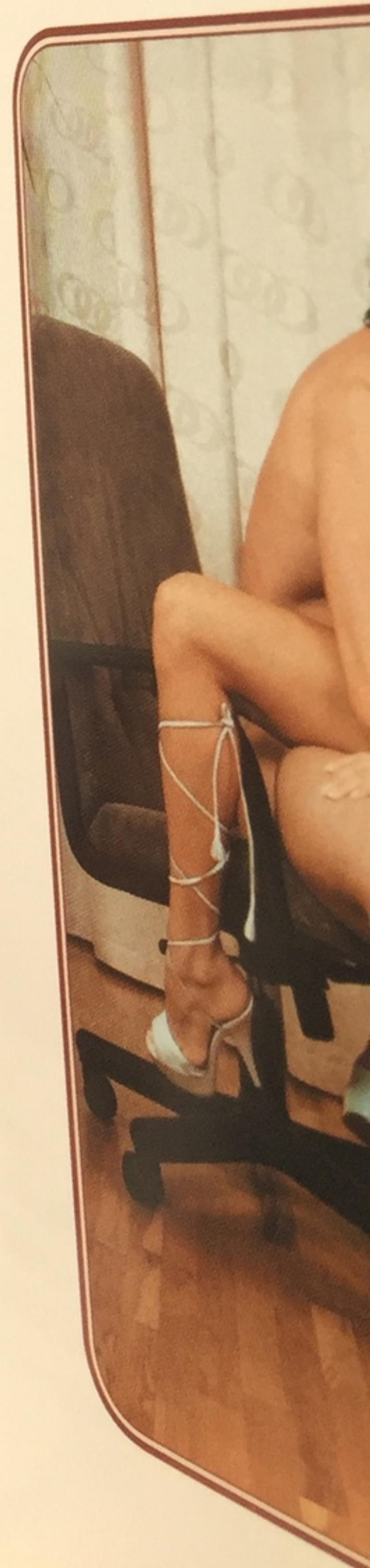


«Даз». Женщина лежит на животе с широко разведенными бедрами. Мужчина стоит на коленях между ее ногами, обхватывает партнершу за талию, поднимает ее бедра и вводит пенис во влагалище. Женщина скрещивает ступни у него на пояснице. Мужчина совершает движения вперед и назад, стараясь ввести половой член как можно глубже во влагалище. Партнерша, опираясь на локти, двигается ему навстречу.

«Джамнур». Партнеры располагаются на боку лицом друг к другу. После введения пениса во влагалище женщина перекидывает согнутую в колене ногу через бедро мужчины. Последний

кладет ногу между ее бедрами. Как написано в Камасутре, партнеры совершают медленные движения большой амплитуды, обмениваясь поцелуями и ласками.

«Султан». Мужчина сидит на краю кресла. Женщина располагается сверху лицом к нему, опустив согнутые в коленях ноги. После введения пениса во влагалище она отклоняется назад до тех пор, пока ее голова не коснется пола. При этом мужчина придерживает ее за талию или бедра и совершает движения, то отталкивая, то притягивая ее к себе. Партнерша помогает ему, опираясь руками на его колени.



между ее бедрами. Как на-
масутре, партнеры совер-
шенные движения большой
обмениваясь поцелуями и

. Мужчина сидит на краю
Кенщина располагается
м к нему, опустив согнутые
оги. После введения пени-
лице она отклоняется на-
ор, пока ее голова не кос-
При этом мужчина придер-
за талию или бедра и со-
вижения, то отталкивая, то
ее к себе. Партнерша по-
, опираясь руками на его





Оральный секс

Глава, посвященная оральному сексу, является самым двусмысленным и неопределенным разделом Камасутры. Его содержание в основном посвящено фелляции, и весь он от первой до последней строки пронизан духом категорического неприятия этого вида сексуальной активности. Однако эта глава написана очень обстоятельно, а техника оральных ласк пениса рассматривается довольно подробно.

Куннилингус

Инструкции, касающиеся техники куннилингуса, предельно кратки: «Это должно совершаться тем же путем, что и поцелуй в губы».

Ватсьяна рассматривал следующие позиции, удобные, по его мнению, для куннилингуса. Эти положения

приведены в Камасутре без названий.

Поза I. Женщина сидит в кресле с широко разведенными бедрами. Партнер сидит на полу. Во время ласк женщина закидывает ногу на плечо мужчины.



Поза II. Женщина стоит на коленях и, обхватив бедра, прижимает ее пол к своим губам.





Поза II. Женщина стоит со сведенными бедрами. Партнер сидит на полу на коленях и, обхватив ее руками за бедра, прижимает ее половые органы к своим губам.



Поза III отличается от предыдущего положения только тем, что женщина поднимает согнутую в коленях ногу, а партнер располагается на полу сидя на корточках.





Поза IV является разновидностью предыдущей позиции. Она отличается от нее лишь тем, что женщина полулежит в кресле или на диване с широко разведенными и согнутыми в коленях ногами. Партнер сидит на полу между ее бедрами и стимулирует ее половые органы не только губами и языком, но и руками. Подробнее всего при описа-

нии позиций для куннилингуса Ватсьяяна рассматривал позу «Соединение вороны» — положение, которое в современных пособиях по сексу называется «69». Как написано в индийском трактате о любви, «эта поза может быть исполнена стоя или лежа; сверху может располагаться как женщина, так и мужчина».

ФЕЛЛЯЦИЯ



Перед тем как рассматривать позы, удобные для оральных ласк пениса, Ватсьяяна описывал технику фелляции: «Оральные ласки пениса начинаются с того, что женщина, придерживая половой член рукой, легко проводит по нему губами. Она прижимает головку пениса губами с боков, касается ее зубами, но не кусает. Затем она погружает половой член в рот, целует, облизывает его языком, тягивает его в рот до половины, целует и сосет. Наконец она поглощает его целиком и сосет так, будто собирается проглотить его».



Основными для
ниса Ватсьяяна с
Как и положения

для куннилингуса Ват-
атривал позу «Соедине-
— положение, которое в
пособиях по сексу назы-
как написано в индий-
о любви, «эта поза мо-
олнена стоя или лежа;
располагаться как жен-
жчина».

как рассматривать
для оральных ласк пе-
на описывал технику
альные ласки пениса
ого, что женщина, при-
вой член рукой, легко
му губами. Она прижи-
ениса губами с боков,
ами, но не кусает. За-
ает половой член в рот,
ает его языком, втяги-
до половины, целует и
она поглощает его це-
так, будто собирается



Основными для оральных ласк пениса Ватсьяяна считал три позиции. Как и положения для куннилингуса,

они приведены в Камасутре без названий, однако описаны довольно подробно.





Поза I. Мужчина полулежит в кресле или на диване с широко разведенными ногами или сидит на каком-либо возвышении. Женщина сидит на полу на коленях, наклоняется и ласкает половой член партнера губами и языком.

Поза II. Мужчина стоит, женщина располагается на полу на коленях, обхватив его за бедра. Мужчина кладет

руки на голову партнерши и в процессе фелляции регулирует ритм ее движений и глубину погружения пениса в рот.

Поза III. Женщина сидит на краю кровати или кресла. Мужчина стоит между ее разведенными бедрами. Партнерша кладет руку на пенис партнера, наклоняет голову и обхватывает его половой член губами. Как и в



предыдущей позиции
полагает руки на
контролируя проце
После описан
орального секса
мечал, что ласка
друг друга губами

нерши и в процес-
ирует ритм ее дви-
гужения пениса в

на сидит на краю
ла. Мужчина стоит
енными бедрами.
руку на пенис пар-
олову и обхватыва-
ен губами. Как и в



предыдущей позиции, мужчина рас-
полагает руки на голове партнерши,
контролируя процесс фелляции.

После описания позиций для
орального секса автор Камасутры от-
мечал, что ласкать половые органы
друг друга губами и языком партнеры

могут как одновременно, так и по оче-
реди. При этом мужчина и женщина не
должны стремиться, чтобы подобные
ласки приводили к оргазму, поскольку
к этому виду сексуальной активности,
как писал Ватсьяяна, лучше всего об-
ращаться до или после полового акта.



Эпо

ПРИЛОЖЕНИЕ

Эротическое шоу



СПЕЦКУРС



Знаете ли вы, что стриптиз возник в Индии как ритуал поклонения древним богам? Баядер (танцовщиц) жрецы забирали из семей в юном возрасте и воспитывали в определенных традициях. Девушки, будучи служительницами алтарей в храмах, исполняли танец с обнажением. Также они танцевали на улицах во время праздничных процессий. В случае, когда природная стыдливость мешала баядере обнажиться, для ее раскрепощения применялись специальные благовония. Возбуждающие практики немислимы без визуального наслаждения, и что, как не эротический танец с умелым обнажением, может это дать.



их в Инди
т богам?
ли из семей
пределенных
тельницами
с обнажением.
с во время
ае, когда
а баядере
щения
говоря.
мысли
, и что,
мелым
дать.





ЭРОТИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ — ИСКУССТВО ОБОЛЬЩЕНИЯ

Вряд ли кто станет спорить с тем, что стриптиз относится к разряду эротических танцев. Профессиональные стриптизерши прекрасно знают, что медленное раздевание в такт музыке — это ни в коем случае не отработанная до автоматизма техника определенных движений, выполняемых с застывшей улыбкой и томным взглядом.

Стриптиз — это настоящее искусство. Искусство владения собственным телом и управления эмоциями, искусство вживания в выбранный образ, искусство обольщения... И это относится не только к профессиональному стриптизу, но и к эротическому танцу, который вы можете исполнить

дома для своего любимого. Успех данного мероприятия зависит прежде всего от вашего желания. Если оно есть, то пусть вас не останавливает отсутствие опыта и опасения, что вы не сможете повторить движения профессиональных стриптизерш и это сведет на нет все ваши усилия. Запомните, что эротический танец в домашних условиях вовсе не должен походить на выступление в ночном клубе.

Для любого мужчины домашний стриптиз — это шоу для него одного, эксклюзивное мероприятие. И если вы хорошо знаете, что больше всего заводит вашего любимого, — успех вам обеспечен.



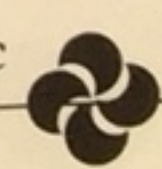
И
СТВО
А

имого. Успех дан-
зависит прежде
елания. Если оно
останавливает от-
асения, что вы не
движения профес-
зерш и это сведет
илия. Запомните,
онец в домашних
олжен походить на
ом клубе.
жчины домашний
для него одного,
оприятие. И если
что больше всего
обимого, — успех



Если же он не посвятил вас в свои эротические фантазии, поверьте: стриптиз — это лучший способ раскрыть все его тайные желания. Это прекрас-

ное средство для оживления ставших рутинными отношений, воспламенения угасающей страсти, а также отличный повод для эротических экспериментов.





Выбор музыки и освещения

С чего начинается танец? Конечно, с музыки. И неважно, играет ли она на самом деле или звучит только в вашем сердце. Любой танец, в том числе и эротический, исполняется на фоне завораживающих или, напротив, заводящих звуков музыки.

Разумеется, музыка, звучащая в сердце, — это прекрасно, но все же

лучше, если вы подберете для своего танца реальное музыкальное сопровождение, поскольку оно — одно из составляющих вашего успеха, приблизительно тридцать его процентов.

Впрочем, выбор за вами. Но если ваше сердце молчит или вы просто не можете отказаться от заманчивых тридцати процентов, начните подго-



товку к стриптизу с
своего музыкального а
Включая ту или ин
инструментальную ко
старайтесь представи
она к выбранному вам
образу. Помимо этого
заводить вас, звучат
дая к танцу. Но при

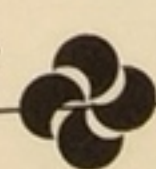


товку к стриптизу с прослушивания
своего музыкального архива.

Включая ту или иную песню или
инструментальную композицию, по-
старайтесь представить, подходит ли
она к выбранному вами сценическому
образу. Помимо этого, музыка должна
заводить вас, звучать внутри, побуж-
дая к танцу. Но при этом вам необхо-

димо учесть и музыкальные предпо-
чтения зрителя. Вы не добьетесь успе-
ха, танцуя под музыку, которая раз-
дражает вашего любимого. Ведь ваша
цель — вызвать у него восхищение, до-
ставить ему удовольствие!

Лучшим выходом будет подобрать
для эротического танца музыку, кото-
рую вы оба считаете «вашей песней».



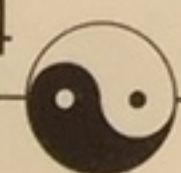


Возможно, она связана с какими-то приятными для вас обоих романтическими воспоминаниями, эротическими переживаниями или же именно эта мелодия просто по душе вам обоим.

Выбирая музыку, постарайтесь, чтобы она не была однообразной, а также слишком быстрой или слишком медленной. Быстрая музыка предполагает высокий темп исполнения, выдержать который под силу только профессиональным стриптизершам. К тому же, исполнив весь танец за несколько минут, вы разочаруете зрителя, который скорее всего рассчитывает на довольно продолжительный спектакль.

Танцевать под очень медленную музыку вы сможете только в том случае, если обладаете безупречной фигурой и отличной пластикой. Но не все люди совершенны, и если вы реально оцениваете себя, зная свои достоинства, недостатки и физические возможности, то подобрать оптимальный темп музыки вы сможете без труда.

Что касается освещения, то оно может придать действию эротизм, а может начисто лишить его этого. Слишком яркий свет многих раздражает. К тому же при таком освещении явно видны все недостатки фигуры.



Даже если у вас их нет, и нец при ярком свете, вы ствовать себя неловко, полностью расслабиться роль.

Лучше всего, чтобы с плушенным. В этом слу выглядеть намного секс ствовать себя раскован настроится на опред Если вам необходимо статки своей фигуры и

под очень медленную
можете только в том слу-
даете безупречной фи-
ной пластикой. Но не
ршенны, и если вы ре-
аете себя, зная свои
недостатки и физиче-
ности, то подобрать
емп музыки вы сможе-

ся освещения, то оно
действию эротизм, а
о лишить его этого.
й свет многих раздра-
е при таком освещении
се недостатки фигуры.



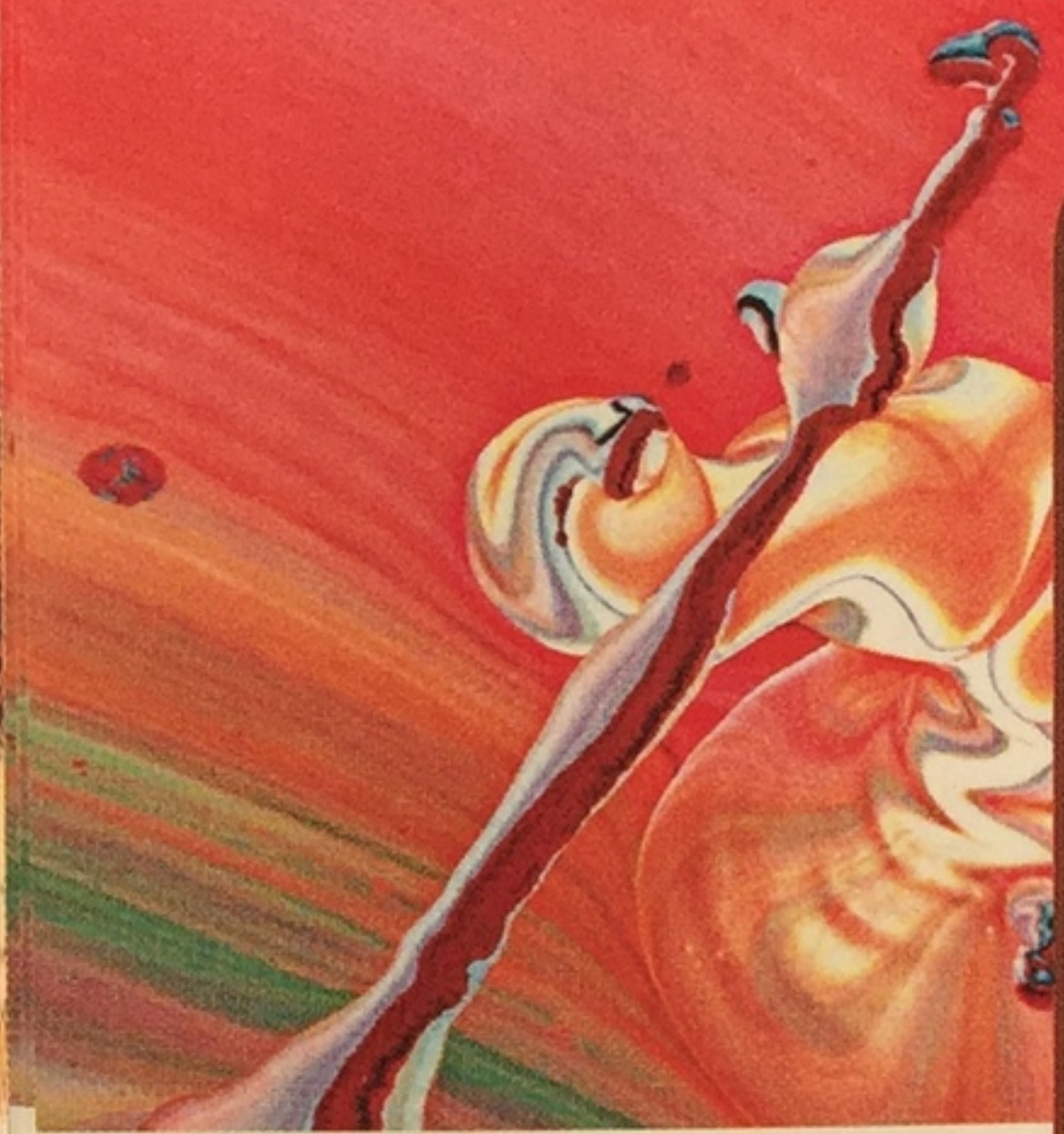
Даже если у вас их нет, исполняя та-
нец при ярком свете, вы будете чув-
ствовать себя неловко, не сможете
полностью расслабиться и войти в
роль.

Лучше всего, чтобы свет был при-
глушенным. В этом случае вы будете
выглядеть намного сексуальнее и чув-
ствовать себя раскованнее, а зритель
настроится на определенный лад.
Если вам необходимо сгладить недо-
статки своей фигуры и подчеркнуть ее

достоинства, расположите источник
освещения позади себя.

Если для создания интимной ат-
мосферы вы решили использовать
ароматические свечи, предваритель-
но выясните, как к этому относится
ваш любимый. Разные люди неодина-
ково реагируют на одни и те же запа-
хи, и если вашего партнера раздража-
ет выбранный вами аромат, то эроти-
ческое шоу, а значит, и настроение
можно считать испорченными.





Выбор сценического костюма

Итак, вы выбрали музыку и продумали освещение. Что еще остается? Разумеется, выбрать одежду для соответствующего сценического образа. И это не так просто, как кажется на первый взгляд.

Многие женщины, выбирая одежду для эротического танца, идут по простому пути: надевают сексуальное белье и самое красивое платье. Но это не самый лучший подход. Попробуйте немного пофантазировать и выбрать себе образ: женщина-вамп, романтическая девушка, девочка-Лолита, леди, амазонка, деловая женщина, медсестра и т. п. А уже на основе выбранного образа вы без труда подберете костюм. Кстати, при выборе одежды огромное значение имеет температура в помещении. Если будет слишком холодно, то, раздеваясь, вы будете себя чувствовать весьма неудобно.

Высокая температура в помещении тоже оказывает неблагоприятное воздействие, особенно в случае выбора несоответствующего сценического костюма. Если вам будет жарко, то вы захотите скорее его снять — на медленное и чувственное обнажение терпения у вас может не хватить.

Существуют и общие рекомендации по выбору одежды. Старайтесь не надевать излишне тесную, обтягивающую одежду, а также такую, на которой много застежек или пуговиц. Заmeshкавшись во время танца в попытке расстегнуть непослушные пуговицы или стянуть облегающую деталь туалета, вы можете растерять весь кураж. Если такое все же случилось, попробуйте найти оригинальный способ выхода из затруднительного положения: продолжая двигаться, приблизьтесь к зрителю и попросите его по-



ература в помеще-
ет неблагоприятное
енно в случае выбо-
щего сценического
м будет жарко, то вы
его снять — на мед-
нное обнажение тер-
т не хватить.

и общие рекоменда-
ежды. Старайтесь не
е тесную, обтягива-
также такую, на кото-
жек или пуговиц. За-
время танца в попыт-
е непослушные пуговицы
егающую деталь туа-
е растерять весь ку-
все же случилось, по-
оригинальный способ
двигаться, приблизь-
и попросите его по-





мочь вам снять «коварный» предмет одежды. Ваш любимый будет уверен, что все так и задумано, а вам не придется выходить из образа, прерывать танец и волноваться из-за случившегося казуса.

Выбирая одежду, забудьте о колготках. Они неуместны в стриптизе. Приемлемыми для эротического танца являются только чулки, и то исключительно в том случае, если вы будете

надевать туфли. Если вы отказались от обуви и намереваетесь исполнить стриптиз босиком, то чулки вам не понадобятся.

Вообще туфли в стриптизе — самый коварный элемент костюма. Желательно выбирать туфли на высоком каблуке или на большой платформе, в зависимости от стиля одежды.

Правда, для образа спортсменки или озорной девчонки вам вполне по-



ли вы отказались от
ваются исполнить
то чулки вам не по-

и в стриптизе — са-
мент костюма. Же-
ть туфли на высоком
ольшой платформе, в
стиля одежды.
образа спортсменки
чонки вам вполне по-





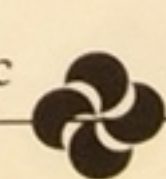
дойдут кроссовки или любая другая спортивная обувь. Что же касается туфель на высоком каблуке, то, задумав в них танцевать, сначала прорепетируйте. Даже если вы уверенно ходите на каблуках, это еще не говорит о том, что вам будет легко ритмично двигаться в такой обуви или выполнять некоторые сложные элементы танца, например переходы из одного положения в другое. Поэтому несколько репетиций перед зеркалом лишними для вас не будут.

Если в туфлях на высоком каблуке вы чувствуете себя неуверенно, не расстраивайтесь, просто выберите образ, где такая обувь не нужна. Лучше красиво станцевать босиком, чем плохо в туфлях. Например, напомните своему любимому о проведенном вместе летнем отпуске. Исполните эротический танец босиком, выбрав в качестве костюма полупрозрачное па-рео и надев бижутерию, подчеркивающую ваш образ амазонки, — костяные браслеты и ожерелья.





высоком каблук
неуверенно, не
осто выберите об-
не нужна. Лучше
босиком, чем
пример, напомните
о проведенном
отпуске. Исполните
босиком, выбрав в
полупрозрачное па-
ерию, подчеркиваю-
мазонки, — костяные
елья.





Другими словами, не действуйте по шаблону, думая, что существует только один сценарий эротического шоу. Помните о своей уникальности и о вкусах вашего единственного зрителя.

И еще: не делайте сложную прическу, постарайтесь уложить волосы естественно или в соответствии с выбранным образом, но без особых изысков. Танец, да и ваше настроение будут испорчены, если в момент выполнения порывистых движений ваша

умопомрачительная прическа разлетится. Во-первых, ваш труд или работа парикмахера пропадет даром, во-вторых, вид у вас будет не самый лучший, ну а в-третьих, вы, как и любая другая женщина, скорее всего сразу же броситесь к зеркалу реанимировать свою красоту.

Так что причешитесь лучше так, чтобы при любых движениях ваши волосы лежали красиво и естественно.

То же самое касается и макияжа. Какого бы качества ни была ваша кос-



метика, прикасаясь щекам, губам и глазам, можете испортить срисованное лицо. Попробуйте сделать естествен-

ически разле-
руд или работа
т даром, во-
не самый луч-
ы, как и любая
ее всего сразу
лу реанимиро-

есь лучше так,
жениях ваши во-
и естественно.
ется и макияжа.
и была ваша кос-



метика, прикасаясь во время танца к щекам, губам и глазам, вы случайно можете испортить с таким трудом нарисованное лицо. Поэтому лучше всего сделать естественный макияж, из-

бегая слишком толстого слоя тонального крема или пудры, а также жирной губной помады сомнительного качества, которая имеет обыкновение расплываться, выходя за контур губ.





Психологический настрой

Важным моментом стриптиза является психологическое состояние его исполнительницы.

Разумеется, с плохим настроением или при отсутствии желания не сто-

ит даже пытаться войти в выбранный образ и устроить эротический спектакль. Оставьте эту идею до лучших времен, когда вы на самом деле будете преисполнены энтузиазма испол-



строй

войти в выбранный
эротический спек-
эту идею до лучших
на самом деле буде-
энтузиазма испол-





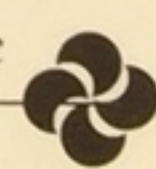
нить чувственный танец для своего любимого.

Но если вас останавливает так называемый сценический мандраж — вы на сцене и на вас смотрят, — это вполне нормальное явление, и избавиться от боязни подобного рода не только можно, но и нужно.

Не сообщайте заранее зрителю о своих намерениях, не устраивайте презентацию, а, выбрав подходящий момент, преподнесите ему сюрприз. И не задавайте предварительно любимому вопрос: «Хочешь, я станцую тебе стриптиз?» Можете не сомневаться, вероятность того, что он хочет, равна



заранее зрителю о
х, не устраивайте
ыбрав подходящий
сите ему сюрприз.
едварительно люби-
ешь, я станцую тебе
е не сомневаться,
что он хочет, равна





99,9%. Таким образом вы не поставите сами себя в ситуацию оценки ваших действий. Представьте, что ваш танец — это увлекательная игра. Впрочем, так оно и есть.

Придумайте какие-либо действия с различными предметами, которые разрядят ваше напряжение и избавят

вас от настроения «артист — зритель». Также для этого вы можете сделать последнего участником действия или же постараться войти в роль настолько, чтобы забыть не только о сценическом мандраже, но и о том, какая вы на самом деле. Последнее обстоятельство — одно из самых важных.





ст — зритель». Так-
жете сделать по-
м действия или же
в роль настолько,
ко о сценическом
м, какая вы на са-
днее обстоятель-
х важных.





Запомните, что для того, чтобы войти в образ, только костюма, соответствующего ему, мало. Важен также и общий психологический настрой.

Подобно талантливой актрисе, вы должны сыграть выбранную роль, представить, что вы та, за кого себя выдаете. Другими словами, забудьте на время о себе, а думайте только о «ней» — той, кого вы изображаете в своем танце. Если же вы отказались от образа и решили остаться самой собой, выбрав для эротического выступления свое самое красивое платье, волноваться вам и вовсе не стоит. Просто двигайтесь в такт музыке, медленно раздевайтесь и не забывайте о чувственном взгляде, манящей улыбке и сексуальных движениях, которые должны сводить зрителя с ума. Главное — дайте простор фантазии, избавьтесь от страха быть непонятой и от боязни, что у вас ничего не получится.

Если ваше желание искренне, не теряйте уверенности в собственных возможностях. Ведь единственный

зритель уже выбрал вас, а значит, вы не можете ему не нравиться.

Пусть вас не смущает, что вы танцуете не так, как героини эротических шоу, на которых очень любят смотреть мужчины. Ваш любимый вряд ли ждет именно этого. Он хочет увидеть только вас. Поэтому, если вы не будете думать о том, удастся ли ваш номер или нет, внимательно всматриваться в лицо любимого и нервничать, у вас все получится.

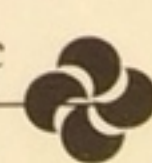
И если во время танца вы не увидите на лице зрителя восхищения или хотя бы искры восторга, не теряйте уверенности в себе. Пусть вас не пугает серьезное лицо вашего любимого, поскольку это свидетельствует вовсе не о равнодушии, а о крайней сосредоточенности, о внимании, направленном на вас. Так что в ответ не делайте недовольное лицо, а постарайтесь максимально раскрепоститься.

Единственное, что на самом деле должно вас пугать, — это взгляд в телевизор или в потолок, то есть направленный мимо вас.



зас, а значит, вы
виться.
дает, что вы тан-
ини эротических
любят смотреть
мый вряд ли ждет
ет увидеть только
вы не будете ду-
и ваш номер или
всматриваться в
ервничать, у вас

танца вы не уви-
я восхищения или
торга, не теряйте
Пусть вас не пуга-
вашего любимого,
етельствует вовсе
о крайней сосре-
нимании, направ-
что в ответ не де-
лицо, а постарай-
раскрепоститься.
что на самом деле
— это взгляд в теле-
ок, то есть направ-





КЛАССИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ СТРИПТИЗА

Стриптиз — это не просто эротический танец, сопровождающийся чувственными движениями, но и медленное раздевание. Одежду, конечно, можно снимать по-разному. Но лучше не торопиться и обнажаться так, чтобы избавление от каждого предмета туалета стало для вашего зрителя событием. Количество предметов одежды может быть самым разным, но оно ни в коем случае не должно влиять на продолжительность танца: чем меньше вы будете раздеваться, тем больше времени вам нужно будет танцевать. Если вы совсем не умеете танцевать, сделайте свое выступление простым в отношении

движений, но более наполненным в эмоциональном и эротическом плане. При этом самые удачные и сексуальные движения желательно повторять несколько раз (но не более четырех), чтобы зритель успел их оценить. На движениях, которые можно отнести к вспомогательным, лучше не задерживаться.

Итак, вы выбрали одежду и музыку, разобрались с освещением, определились с прической и макияжем, а главное, настроились на успех. Теперь пора приступать непосредственно к исполнению эротического танца. Стоит отметить, что в домашнем стриптизе есть свои особые преле-

сти, а именно возмозования предметовстола, кресла, кровкак говорится, и стэтому вы можете ительный танец, прине и медленно свниз, то вверх.



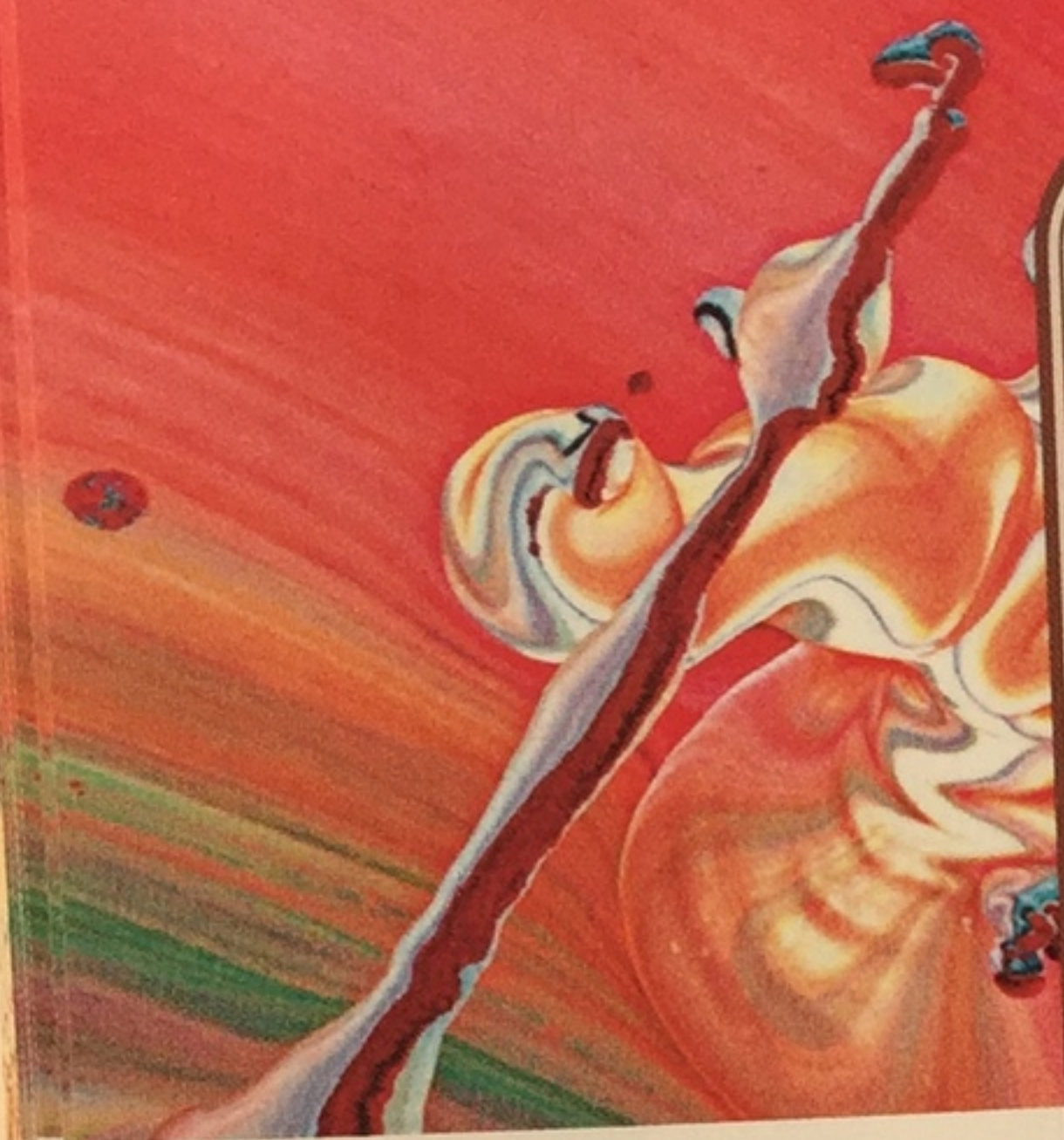


сти, а именно возможность использования предметов мебели: стула, стола, кресла, кровати и т. п. Дома, как говорится, и стены помогают, поэтому вы можете исполнить зажигательный танец, прислонившись к стене и медленно скользя по ней то вниз, то вверх.

Выбор места для стриптиза зависит от вашего желания и от того, где вы чувствуете себя наиболее комфортно.

Для начала разбейте свой танец на этапы и подберите для каждого из них соответствующую музыку. Заранее продумайте последовательность движений.





Этап 1 Интрига

■ Встаньте вполоборота к зрителю, поставив одно колено на сиденье стула. Затем, начав чувственные движения, разверните стул спинкой к себе



и, оседлав его, сядьте лицом к зрителю, разведя ноги как можно шире.

■ Вновь встаньте и поменяйте положение, сев на стул, облокотившись на его спинку и изящно вытянув ноги. Несколько раз смените положение ног: положите их одна на другую, слегка разведите, поставьте вместе, подогните под себя, вновь вытяните.

■ Затем поставьте одну ногу на пол под прямым углом, а другую поднимите. Несколько раз сменив положение ног, лягте спиной на сиденье стула.

Продолжайте двигаться и в этой позе, меняя положение ног, по очереди поднимая их, поворачивая голову и приподнимая одной или обеими руками платье. Если вам это дается с трудом и, на ваш взгляд, движения получаются скованными, смело меняйте положение тела. Вы можете снова сесть и несколько раз







повторить движения, которые вы делали в самом начале танца, слегка изменив их и придав им больше чувственности.

Не забывайте о взгляде и выражении лица, которые должны быть

интригующими и в то же время игривыми и манящими. Многообещающе посмотрите на зрителя, загадочно улыбнитесь, давая ему понять, что это только начало, а основное шоу — впереди.



Сладки

■ Встаньте вполборозде, возле стула, облокотитесь на спинку и поставьте одну ногу





Этап 2

Сладкие минуты томления

■ Встаньте вполборота к зрителю возле стула, облокотитесь на его спинку и поставьте одну ногу на сиденье.

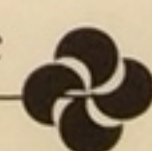


Слегка прогните спину, вращая бедрами в такт музыке, стараясь, чтобы ваше платье приподнялось, слегка оголив ягодицы.

■ Продолжайте чувственно двигаться, то прогибая, то выпрямляя спину. Присядьте несколько раз на корточки и как можно медленнее поднимитесь, проводя по своему телу руками.

Поглаживайте себя, медленно обходя стул. Можете спрятаться за его спинку, а затем резко подняться, развернуть стул спинкой к зрителю, оседлать его и развести ноги. Пусть зритель видит только ваши ноги, плечи и лицо.

В таком положении имеет смысл задержаться на некоторое время. Наклоняйтесь то к одной, то к другой ноге так, как будто вы снимаете, а затем надеваете чулки. При этом ноги должны быть максимально разведены. Од-





нако за спинкой стула не будет видно того, что больше всего жаждет увидеть зритель. Доставьте ему несколько сладких минут томления, посмотрите на него интригующим взглядом, совершая медленные, пусть даже довольно однообразные движения.

■ Затем резко встаньте со стула и быстро обойдите вокруг него, продолжая танец и с каждым шагом выполняя все более резкие и порывистые движения.

Это желательно делать под ритмичную музыку. А простые танцевальные движения, разумеется, сопровождающиеся волнующими поглаживаниями и чувственными прикосновениями, следует совмещать с резкими сменами положений тела.

Когда круг будет закончен, отодвиньте стул в сторону, но не убирайте далеко, так как он вам еще понадобится, и приступайте к следующему этапу танца.



ть под ритмич-
танцевальные
сопровождая-
глаживаниями
основаниями,
зкими смена-

акончен, ото-
но не убирайте
ще понадобится
дующему этапу





Этап 3 Волнующее зрелище

Теперь настал черед расставания с деталями туалета. Подготовьте зрителя к этому волнующему зрелищу.

Сначала заинтригуйте его, приподняв подол платья и полностью обнажив



бедра. Не прекращая танцевальных движений, подразните любимого, слегка приспустив трусики, а затем вновь надев их. Это и предыдущее движения следует повторить несколько раз, чтобы зритель успел оценить их.

Продолжая танцевать, то приподнимая, то опуская подол, начните снимать платье. Если оно легко снимается через голову, просто медленно поднимайте его подол все выше и выше, а затем так же медленно снимайте платье. При этом не закливайтесь на одном и том же виде движений. Дайте простор фантазии, меняйте положение тела, приседайте, можете даже сесть или лечь на пол.

Платье, застегивающееся спереди, следует снимать так, чтобы каждая расстегнутая пуговица стала для зрителя событием. Расстегивайте их медленно, а когда все пуговицы будут рас-







стегнуты, распахните платье, а затем вновь запахните его. Кстати, процесс расстегивания и застегивания пуговиц вы можете повторить несколько раз или доверить это «ответственное» дело зрителю.

Платье, застегивающееся сзади, тоже не следует торопиться снимать. Как можно дольше растяните этот волнующий процесс.

Повернитесь к зрителю спиной или встаньте вполоборота и начните медленно расстегивать молнию, дви-

гая при этом бедрами и стараясь как можно чаще менять положение ног. Расстегнув молнию до конца, сделайте несколько резких движений, позволив платью упасть на пол. Танцуя, присядьте, поднимите ненужный вам больше предмет туалета, приблизьтесь к зрителю, с наигранной небрежностью киньте платье ему на колени и, выполнив в непосредственной близости к нему несколько волнующих телодвижений, вновь отдалитесь на «безопасное» расстояние.





Этап 4 Провокация



Не спешите скидывать с себя нижнее белье. Продолжайте игру, двигаясь все более и более вызывающе. В этой части танца наступает период провокаций. В ходе ритмичных движений вы можете несколько раз сделать вид, что снимаете бюстгальтер или трусики.

■ Возьмитесь за лямки бюстгальтера, приспустите их и, когда зритель замрет в нетерпении, как ни в чем не бывало продолжайте танцевать.

■ Оставшись в одном нижнем белье, старайтесь как можно чаще демонстрировать свои ягодицы: повернувшись к любимому спиной, наклонитесь и, поглаживая свои бедра, медленно вращайте ими. Развернитесь на сто восемьдесят градусов, снова наклонитесь и задержитесь в этом положении на столько времени, сколько нужно, чтобы зритель успел оценить вашу грудь.





■ После этого вы можете немного приспустить бюстгальтер, сделать несколько вызывающих движений, а затем как бы стыдливо прикрыть грудь руками.

Вы можете ввести зрителя в заблуждение, пытаясь снять то трусики, то бюстгальтер.

Ведите себя так, как будто вы сами не знаете, какую часть тела открыть первой.

Заинтригуйте своего любимого наигранной растерянностью, а затем, как бы приняв решение, смело расстегните бюстгальтер, эротично снимите его, периодически прикасаясь к груди.



■ А теперь повторите с теми же действиями, что и с платьем. Только теперь приближитесь к зрителю, приоткройте пикантную деталь туалета его взгляду и подразните, зажигательные движения. Во время танца, произойдет непосредственной близости.



■ А теперь повторите с ним те же действия, что и с платьем. То есть медленно приблизьтесь к зрителю, киньте пикантную деталь туалета ему на колени и подразните, зажигательно танцуя возле него.

Во время танца, происходящего в непосредственной близости от люби-

мого, прикоснитесь несколько раз к своей груди, погладьте ягодицы и бедра, проведите руками по нижней части живота, разведите ноги, слегка отклонитесь назад и проведите пальцами по внутренней поверхности бедер. Продолжая танец, отойдите от зрителя на прежнее расстояние.





Этап 5

Сексуальная агрессия

Теперь снова возьмите стул, но, даже если вы немного устали, не спешите усаживаться на него в привычной позе «нога на ногу». У вас еще будет время для отдыха, а сейчас соберите все свои силы, сконцентрируйте энергию и приступите к активным, даже агрессивным движениям.

Поскольку ваша грудь теперь обнажена и невольно привлекает внимание зрителя, постарайтесь переключить его внимание на свои ноги и бедра.

■ Оседлайте стул спиной к зрителю, затем медленно отклонитесь назад и поднимите ноги, прижавшись ягодицами к спинке стула и крепко держась за него руками. Меняйте положение ног, то выпрямляя, то разводя их.

■ Теперь осторожно поменяйте положение тела и лягте поперек стула.

Вы можете переместиться в эту позу из предыдущей или встать и принять данное положение в процессе танца.

В таком положении снова сделайте так, чтобы зритель сконцентрировал внимание на ваших ногах и бедрах.

Сделав несколько красивых движений, резко встаньте и лягте на живот, зацепившись ногами за спинку стула и упираясь руками в пол. Призывно посмотрите на любимого, можете даже подмигнуть ему, а затем внезапно сядьте, облокотитесь на спинку стула и как можно шире разведите ноги. Поглаживайте их, проводя руками от щиколоток до бедер и задерживаясь на их внутренней поверхности. Если вам трудно находиться в такой позе, не задерживайтесь в ней, но при этом не показывайте зрителю, что вы устали.



Обыграйте это, как будто было задумано, сопровождая в другое, более свободное полнокрасноречивым взглядом, щим, что хорошего понемногчем, смену положения можно





Обыграйте это, как будто так и было задумано, сопровождая переход в другое, более свободное положение, красноречивым взглядом, говорящим, что хорошего понемногу. Впрочем, смену положения можно подстро-

ить под финальный аккорд звучащего музыкального произведения (желательно, чтобы оно было ритмичным), а в начале следующей песни начать выполнение совсем других элементов танца.





Этап 6 Откровение

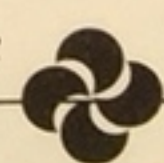
Для заключительного этапа лучше всего подобрать медленную музыку, поскольку эта часть танца должна сопровождаться самыми откровенными позами, движениями и взглядами.

■ Отодвиньте стул и начните танцевать, медленно приседая и поворачиваясь к зрителю то лицом, то спиной.

Не забывайте сопровождать танец чувственными поглаживаниями.

Несколько раз проведите руками по своему телу сверху вниз и снизу вверх, провокационно приспустите трусики, поглаживая нижнюю часть живота и внутреннюю поверхность бедер. Встаньте на колени, затем обо-







притесь на локти, сделайте несколько кругообразных движений бедрами. Оставаясь в той же позе, приподнимите ягодицы и прогните спину.

■ Снова сядьте на корточки, слегка разведите бедра и выполните несколько откровенных движений, поглаживая при этом грудь, живот, ягодицы, бедра и ноги.

Если вам тяжело танцевать в такой позиции без опоры, облокотитесь на одну руку.

Лягте на живот, несколько раз смените положение ног. Затем можете снова встать в коленно-локтевую позицию и еще раз повторить кругообразные движения бедрами.

■ Снова переместитесь на живот, перевернитесь на бок лицом к зрителю, одарите его пламенным взглядом и повернитесь спиной к нему.

■ Вновь лягте на живот, после чего изящным движением перевернитесь на спину и приступите к самым что ни



несколько раз
г. Затем можете
но-локтевую по-
вторить кругоо-
драми.
тесь на живот,
лицом к зрите-
льным взглядом
к нему.
ивот, после чего
перевернитесь
к самым что ни

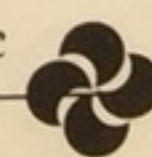


на есть откровенным движениям, при-
нимая различные эротические позы.

Разведите ноги и, поглаживая вну-
треннюю поверхность бедер, припод-
нимите их, прогните спину. После не-
скольких повторов такого рода движе-
ний меняйте положение ног, то сводя,
то разводя их. Вы можете вытянуть
ноги, а затем, согнув одну, резким
движением поднять другую, и наобо-
рот.

Когда вы почувствуете, что обста-
новка накалилась до предела, встань-
те и, продолжая танцевать, снимите
самую пикантную деталь туалета,
оставшись только в чулках и туфлях.

Продолжая сопровождающиеся
поглаживаниями движения, приблизь-
тесь к своему любимому и действуйте
так, как подсказывает вам фантазия,
или передайте дальнейшую инициати-
ву ему.





СЦЕНАРИИ ЭРОТИЧЕСКОГО ШОУ

Если вы освоили основные элементы движений стриптиза и показали своему любимому, на что вы способны, глупо останавливаться на достигнутом. Имеет смысл продолжать совершенствовать свое мастерство.

Как уже упоминалось, для эротического танца вы можете выбрать сценический образ, для чего вам необходим костюм, соответствующий происходящему действию. Попробуйте немного пофантазировать, представив себя в той или иной одежде, обстановке. Продумайте до мелочей свой будущий образ, а также основную линию поведения. Старайтесь, чтобы музыка, движения танца, элементы костюма, прическа и макияж полностью соответствовали тому образу, который вы выбрали.

Например, если вы решили стать на время стриптиза настоящей леди — воспитанной, утонченной и в то же время капризной, — одевайтесь, ведите себя и стройте свой танец соответственно.

Иногда бывает трудно сразу же выбрать сценический образ, но еще труднее определиться с линией своего поведения в танце.

Пожалуй, торопиться с этим не стоит, потому что успех задуманного зависит прежде всего от вашего внутреннего настроения и детальной подготовки к предстоящему шоу.

Чтобы подстегнуть воображение, обратитесь к специальной литературе: полистайте эротические журналы и книги, возможно, у вас возникнет желание повторить образ какой-либо



Т о шоу

если вы решили стать
тиза настоящей леди —
тонченной и в то же
ой, — одевайтесь, ве-
ойте свой танец соот-

ает трудно сразу же вы-
ский образ, но еще
литься с линией своего
нце.

ропиться с этим не сто-
успех задуманного за-
всего от вашего вну-
оя и детальной подго-
ящему шоу.

стегнуть воображение,
ециальной литературе:
отические журналы и
но, у вас возникнет же-
ть образ какой-либо





модели или придумать на его основе что-то свое.

Что касается элементов стриптиза, соответствующих той или иной роли,

то все они подробно описаны на последующих страницах данной книги. Вам останется только выбрать интересный вас и вашего зрителя сцена-





но описаны на по-
дах данной книги.
ко выбрать интере-
его зрителя сцена-





рий, определиться с костюмом и музыкой, изучить основные движения и, разумеется, настроиться на успех. Выбрав образ, не торопитесь сразу же воплощать его. Сначала устройте генеральную репетицию, танцуя перед зеркалом. Если вы поймете, что роль не подходит вам или что вы не можете полностью передать характер выбран-

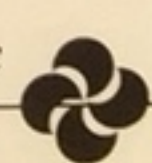
ной героини, обратитесь к другому сценарию.

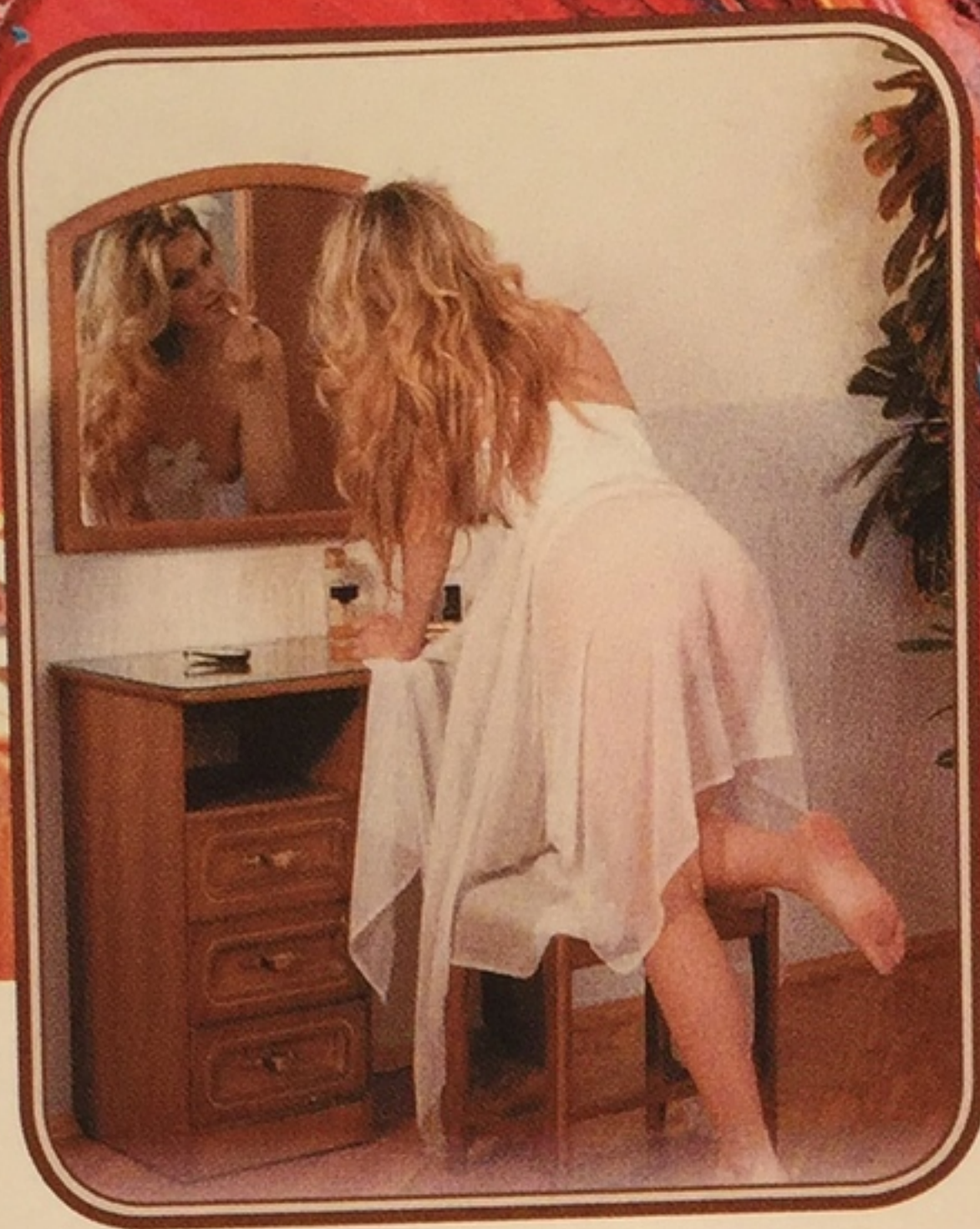
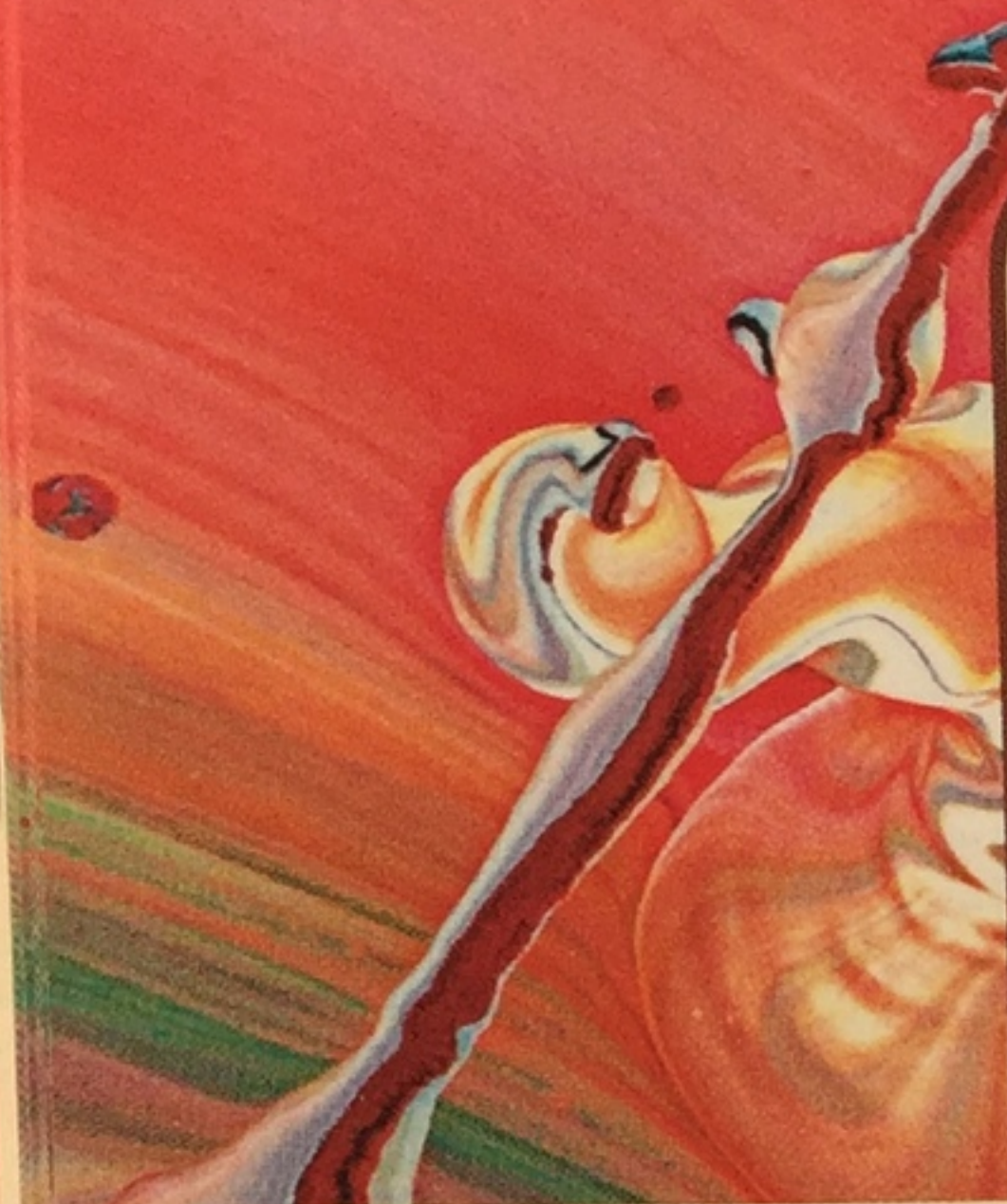
Иногда сложности возникают с костюмом. Если вы уверены, что сможете сыграть выбранную роль, но видите, что одежда не идет вам или сидит на вас плохо, постарайтесь подобрать другой соответствующий вашему образу костюм.





обратитесь к другому
ности возникают с но-
уверены, что сможе-
анную роль, но види-
е идет вам или сидит
старайтесь подобрать
твующий вашему об-





Романтическая девушка

У большинства людей образ романтической девушки ассоциируется с нежной, впечатлительной, доброй и, наверное, неискушенной мечтательницей. Одни мужчины в ее глазах хотят выглядеть героями ее грез, другие — уставшими от разочарований, но все еще полными надежды на встречу с единственной и неповторимой, третьи — настоящими суперменами, готовыми не только в нужный момент прийти на помощь, но и исполнить любое желание любимой. Если вас интересует роль романтической девушки, смело начинайте готовиться к шоу. Но при этом не забывайте, что оно будет особым — эротическим, поэтому вам придется немного отступить от общепринятых ассоциаций: в образе романтической девушки вы должны выглядеть не только нежной, впечатлительной, мечтательной и неискушенной, но еще и сексуальной. Помните, что во время танца вам нужно

раздеваться. Этот процесс должен проходить как можно эротичнее. А чтобы не выходить за рамки выбранного образа, сыграйте роль романтической, невинной, но в то же время полной любви и страсти девушки.

Итак, раз выбран образ, подготовьте к нему костюм, продумайте прическу и макияж, подберите музыку и определитесь с местом проведения предстоящего спектакля.

Одежду для роли романтической девушки лучше выбрать в светлых тонах — белых, голубых, розовых, бледно-зеленых.

Важно, чтобы это было платье или юбка с блузкой, но не слишком обтягивающие и вызывающие, а свободного покроя, из легкой, даже полупрозрачной ткани. Белье должно быть светлым, лучше белого или телесного цвета, с ажурной вышивкой или кружевным. Разумеется, «боевая раскраска» в образе романтической де-



шка

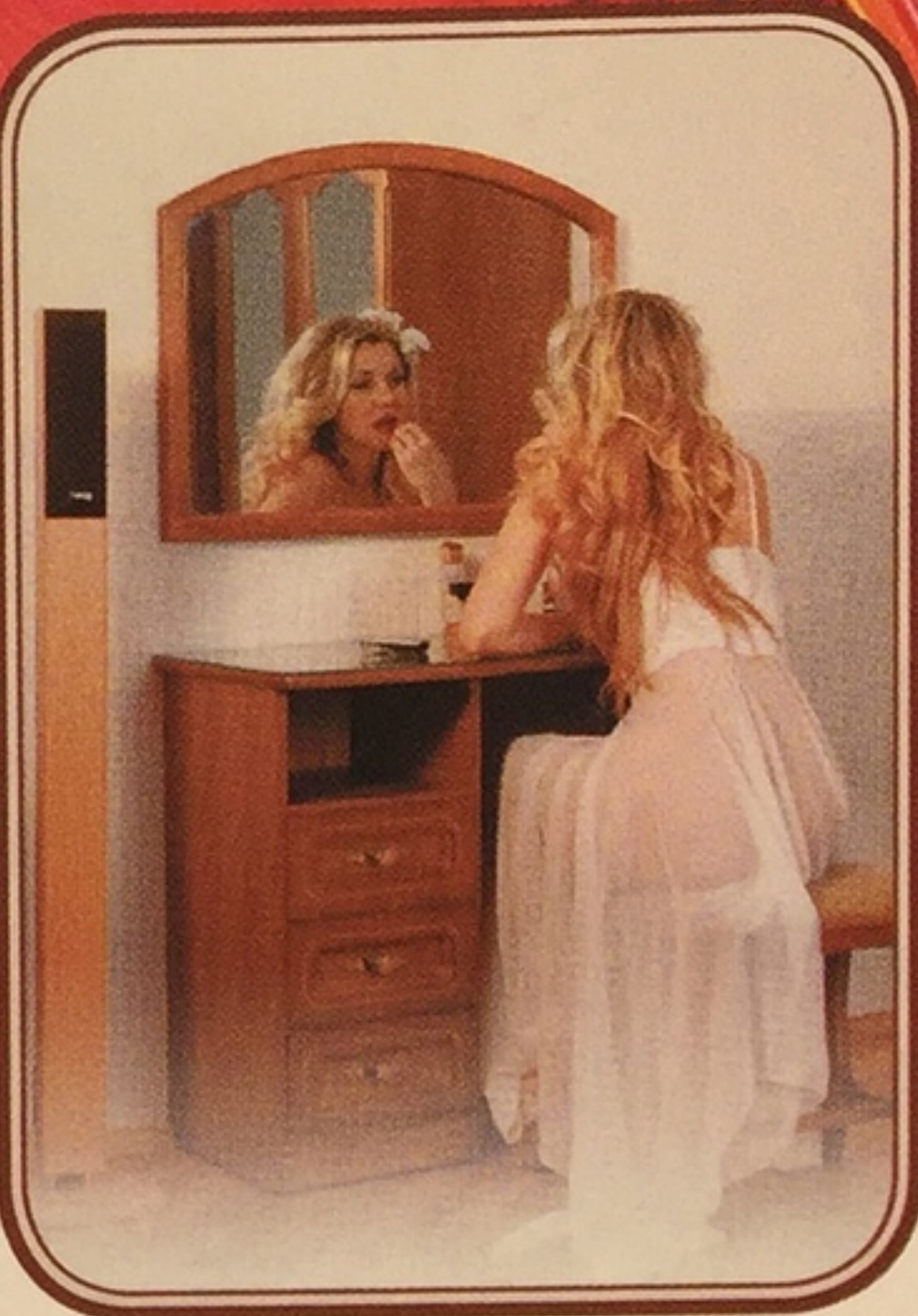
процесс должен
о эротичнее. А что-
рамки выбранного
роль романтиче-
в то же время пол-
и девушки.

ран образ, подго-
стем, продумайте
, подберите музыку
местом проведения
такля.

ли романтической
брать в светлых то-
их, розовых, бледно-

то было платье или
о не слишком обя-
вающие, а свобод-
гкой, даже полупро-
белье должно быть
елого или телесного
вышивкой или кру-
ется, «боевая рас-
романтической де-





вушки будет не к месту, поэтому макияж желательно сделать естественный, практически незаметный: слегка подкрасить ресницы и веки, наложить едва заметные румяна. Вместо губной помады лучше подобрать подходящий по цвету блеск для губ.

Подготовку к предстоящему танцу вы можете включить в сценарий самого шоу — для зрителя это будет очень интересно. Сядьте возле туалетного столика, у зеркала, и, принимая различные позы, поправляйте прическу, подкрашивайте губы, разглаживайте складки на платье. Разумеется, к это-



му моменту вы должны быть уже полностью готовы к спектаклю, но зрителю необязательно это знать: пусть он думает, что вы находитесь на завершающей стадии подготовки.

Не забудьте о музыке. Во время подготовительного этапа она уже должна звучать, поскольку, поправляя прическу, вы вполне можете выполнять простейшие танцевальные па.

Подкрашивая губы, игриво посмотрите в зеркало на своего зрителя, встаньте, поставьте одну ногу коленом на стул и, наклонившись, приблизьтесь к зеркалу, как будто хотите поближе рассмотреть свое лицо. При этом сделайте несколько кругообразных движений бедрами и слегка приподнимите платье, оголив ноги.

Снова сядьте на стул, повернитесь лицом к зрителю, как можно нежнее улыбнитесь ему и начните танец. Не забывайте о выбранном образе и не делайте слишком откровенных движений. Но в то же время не ведите себя излишне скованно, в противном случае зрителю станет скучно.

■ В такт музыке проведите пальцами по волосам, затем по шее, плечам,



быть уже пол-
кдю, но зрите-
знать: пусть он
тесь на завер-
овки.
ыке. Во время
апа она уже
пльку, поправляя
можете выпол-
евальные па.
, игриво посмо-
своего зрителя,
ну ногу коленом
шись, приблизь-
кто хотите побли-
лицо. При этом
кругообразных
и слегка припод-
з ноги.
стул, повернитесь
к можно нежнее
ачните танец. Не
ном образе и не
ровенных движе-
я не ведите себя
в противном слу-
скупно.
оведите пальцами
по шее, плечам,





груди, животу и, как бы снова расправляя складки на платье, — по бедрам.

■ Наклонившись, приподнимите немного подол платья, а потом, бросив «застенчивый» взгляд на зрителя, поднимите одну ногу и поставьте ее ступней на стул, позволив любимому увидеть оголенные бедра.

■ Поменяйте положение, поставив на стул другую ногу.

Повторите такие движения несколько раз, совмещая их с другими:



проведите руками по лицу и телу, чередуя серию «невинных» прикосновений с чувственными.

■ Поднимите обе ноги и поставьте их на стул, прикрыв платьем.

Затем начните медленно приподнимать подол платья, стараясь при этом выполнять еще какие-либо движения, и, когда оно будет уже выше колен, а зритель замрет в нетерпении, резко опустите его, стараясь, чтобы этот момент совпал с заключительным аккордом песни.

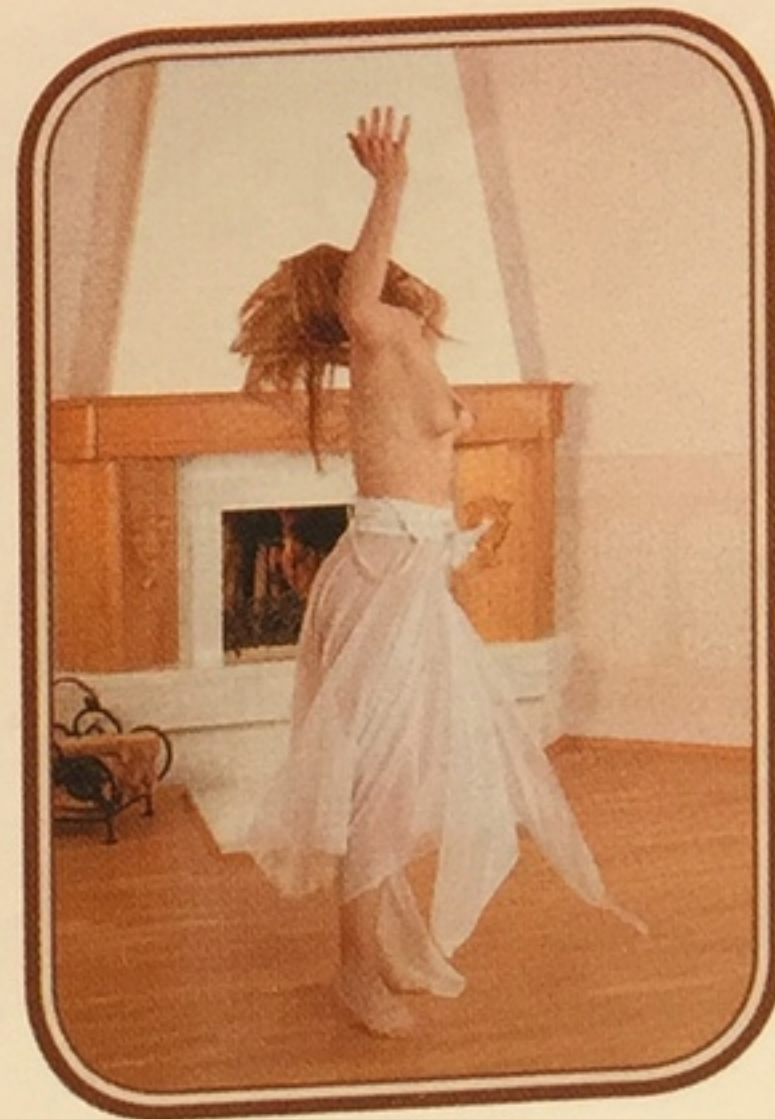
■ Когда начнет играть следующая музыкальная запись, встаньте, показав зрителю, что подготовительный этап закончен.

Сделайте несколько чувственных движений, поглаживая грудь и бедра и тем самым давая любимому понять, что самая интересная часть танца впереди.

Доля романтики, конечно, в этот момент не помешает. Например, вы можете взять в руки веер и «стыдливо» прикрыть им лицо, выполняя при этом весьма откровенные движения.

Теперь вам желательно отдалиться от туалетного столика и, продол-







жая танцевать, перейти на середину комнаты.

Строить танец вы можете по своему желанию. Если хотите, начните его с движений на полу или попробуйте переместиться в такое положение постепенно, начав основную часть танца с классических движений стоя.

Последний вариант для «романтического» стриптиза подойдет лучше всего.

Для этой части танца желательно подобрать медленную музыку, но не такую, от которой клонит в сон. Не забывайте, что ваш танец является эротическим. Кроме того, медленная композиция не должна звучать слишком



долго, поскольку данный этап танца рассчитан на не очень продолжительное время — приблизительно на пять—семь минут.

■ Начните с простых движений, стараясь, чтобы они совпадали с ритмом звучащей мелодии. Выпрямитесь во весь рост, расправьте плечи и потянитесь вверх, встав на мыски. Сделайте несколько кругообразных движений бедрами, как будто вы крутите обруч.

Движениями на одном месте злоупотреблять не стоит, поэтому, выполнив несколько поворотов на триста шестьдесят градусов, пройдите по воображаемому кругу, поднимая руки, а затем опуская их.

При этом хорошо смотрятся наклоны головы: выбрав момент, когда темп музыки немного увеличится, например во время припева, наклоните голову, а потом быстрым, но в то же время плавным движением откиньте ее назад. Такие элементы танца хорошо будут сочетаться с движениями бедер вперед-назад. После этого перейдите к более резким движениям. Будет замечательно, если в этот момент зазвучит более ритмичная мелодия.



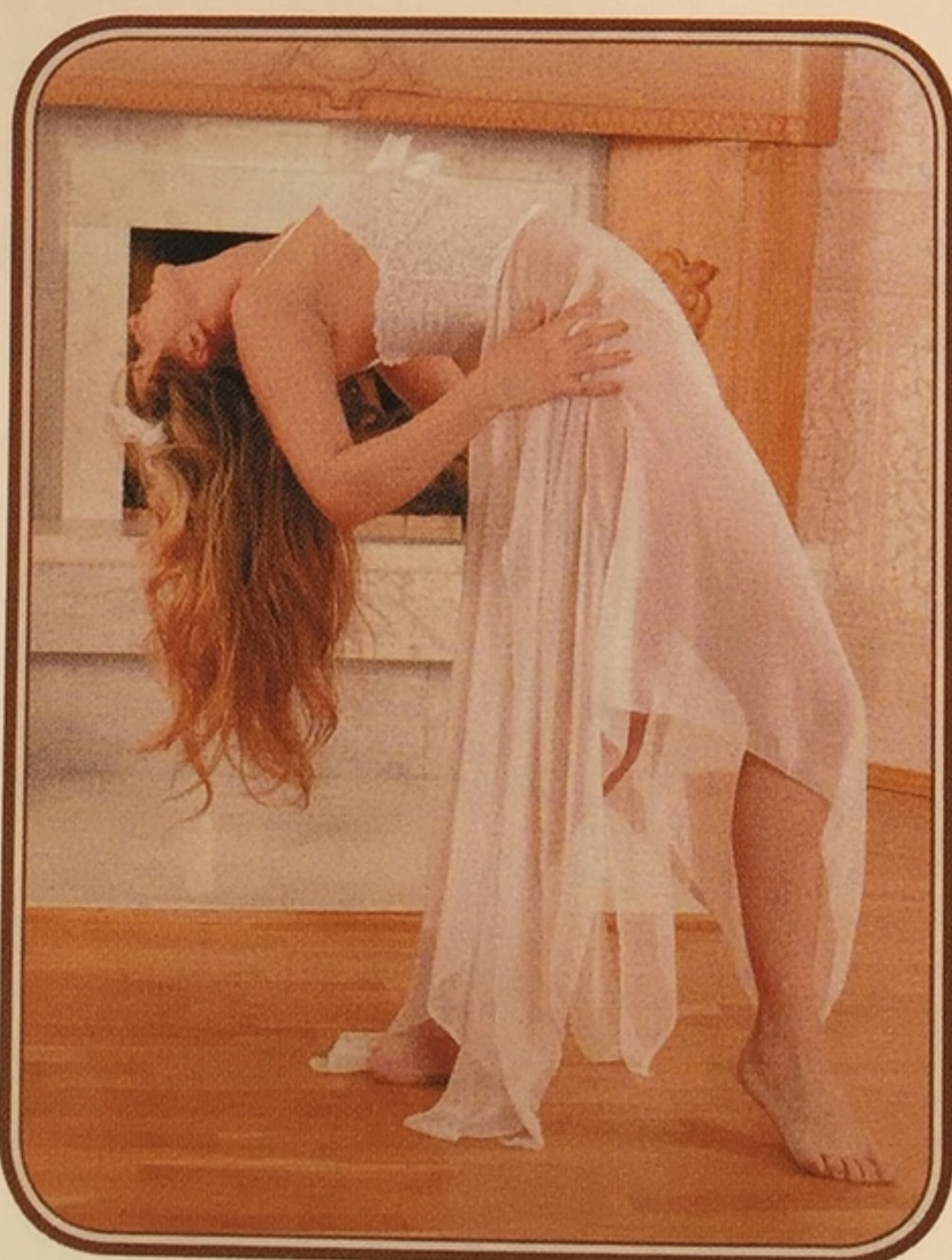




■ Наклонитесь вперед, а затем максимально назад, как будто вы собираетесь встать на мостик.

Постарайтесь, чтобы во время таких и других порывистых движений подол вашего платья слегка приподнимался, а лямки как бы случайно соскальзывали с плеч.

■ Вновь распрямитесь и выполните несколько танцевальных па, меняя положение ног. Продолжая танцевать, повернитесь к зрителю спиной и, обнажив грудь, развернитесь.



Поднимите руки вверх и замрите в таком положении на несколько секунд. Желательно, чтобы этот момент совпал с последним аккордом музыкальной композиции.

Следующий этап танца должен проходить в достаточно быстром темпе, поэтому композицию для него следует подобрать ритмичную, но не слишком длинную.

Сделайте свой танец зажигательным, используя любые движения, которые вам особенно удаются. При этом вы ни на секунду не должны останавливаться.

Делайте различные наклоны, приседайте, чувственно поглаживая свое тело сверху вниз и снизу вверх и бросая игривые взгляды на зрителя. Пусть вас не пугает мысль, что вы выходите за рамки образа. Это не так, ведь вы выражаете через танец свои чувства к любимому.

■ Вы можете встать на колени и танцевать в таком положении, сделав упор на кругообразных движениях туловища и наклонах.

■ Затем снова встаньте и, продолжая довольно энергично двигаться,







приподнимите подол платья и снова опустите его. Повторите это несколько раз, после чего повернитесь к зрителю спиной и, вращая бедрами, медленно поднимайте платье все выше и выше, обнажив ягодицы.

Теперь переходите к заключительному самому чувственному этапу стриптиза.

■ Присядьте на корточки, переместитесь на колени и, отклоняясь назад, лягте на пол. Вытяните ноги, затем согните их в коленях и поднимите под прямым углом, обнажив ягодицы.

В такой позе сделайте несколько движений, меняя положение ног, после чего перейдите в положение стоя, стараясь, чтобы переход был красивым и совпал с моментом окончания песни.

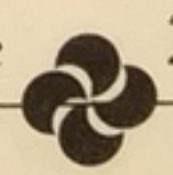
■ В начале следующей мелодии начните медленно снимать платье.

Оставшись в одних трусиках, продолжайте танцевать, выполняя самые откровенные движения и подходя все ближе и ближе к зрителю. Когда вы окажетесь рядом с ним, расстаньтесь с последней деталью туалета.



делайте несколько
положение ног, по-
в положение стоя,
переход был краси-
ментом окончания

щей мелодии нач-
мать платье.
дних трусиках, про-
ь, выполняя самые
ения и подходя все
зрителю. Когда вы
ним, расстаньтесь
ю туалета.





Озорная девчонка

Войти в образ хулиганки достаточно просто. В качестве костюма вам вполне подойдут топик и короткая юбка. Также для этого образа подойдет спортивный стиль одежды: майка или олимпийка, шортики, гетры,

кроссовки или спортивные тапочки и кепка.

Поведение озорной девчонки имитировать несложно. Делайте все, что хотите. Ведите себя немного развязно, улыбайтесь, стройте зрителю глаз-



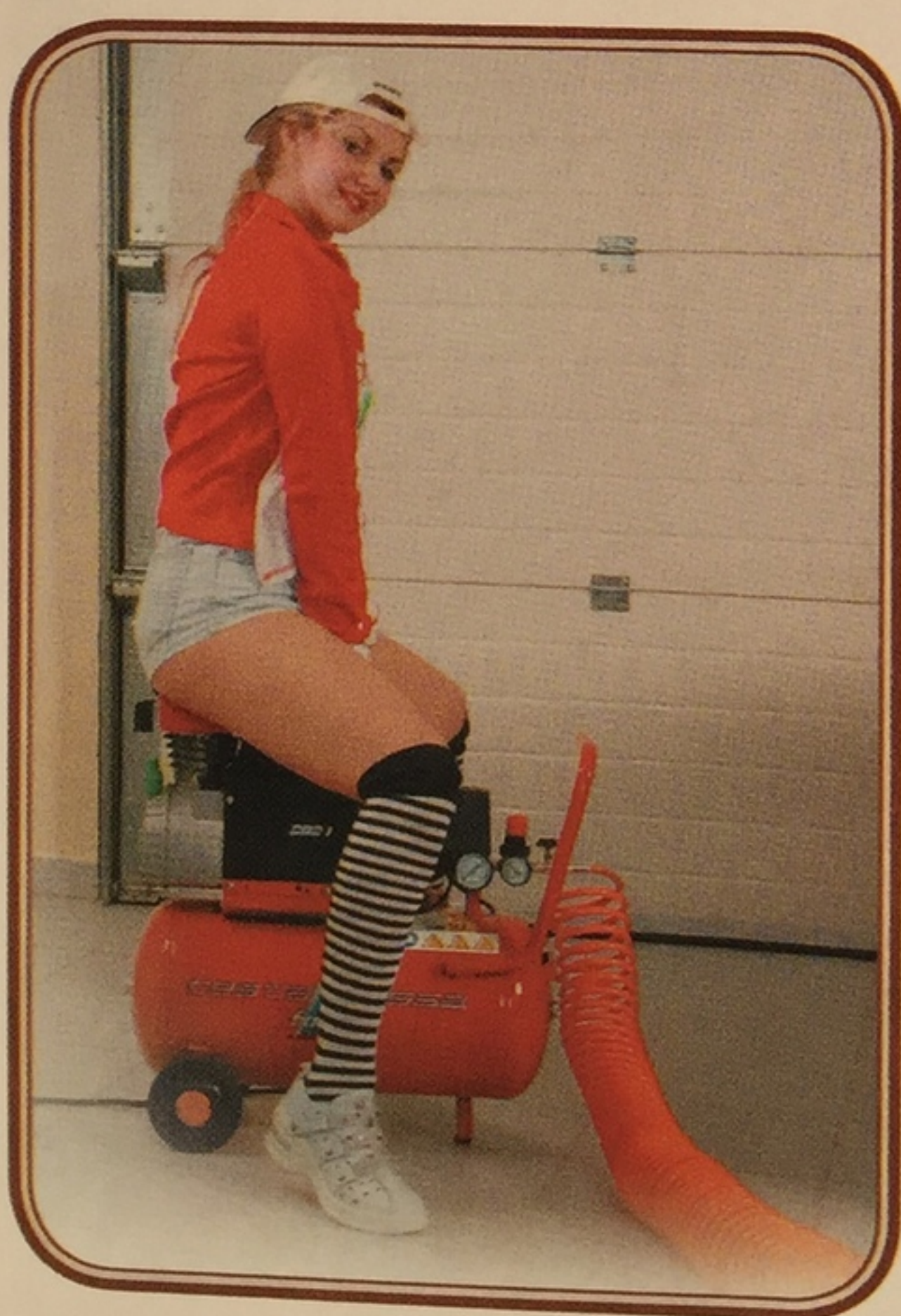




ки и принимайте самые провокационные позы.

Что касается места проведения шоу, то об этом вам следует хорошо подумать. Конечно, «хулиганить» можно везде, но лучше всего для этого, наверное, подойдут холл, гостиная, комната для спортивных занятий или даже гараж.

Последнее помещение, особенно если оно не пустует, будет неплохим



вариантом. Автомобиль, мотоцикл, квадроцикл и любую другую технику вы можете использовать не по прямому назначению, а в качестве части интерьера для шоу. Вряд ли ваш любимый догадывается, что вы способны исполнить зажигательный танец, прислонившись, например, к капоту автомобиля. А что касается мототехники, то здесь вы можете исполнить такие трюки, от которых зритель придет в неопиcуемый восторг.

Вы не ошиблись, если выбрали местом проведения стриптиза гараж. И неважно, какая там техника, — спортивный автомобиль, микроавтобус или мотоцикл. В любом случае ваше эротическое шоу станет для зрителя эксклюзивным.

Несмотря на то что в приведенном ниже описании стриптиза присутствует квадроцикл, вы можете на основе этого сюжета исполнить танец возле автомобиля или мотоцикла.

Начните свое шоу возле квадроцикла. Принимайте различные положения, наклоняясь вперед, отклоняясь назад и прогибая спину. Вы можете сесть на сиденье квадроцикла или



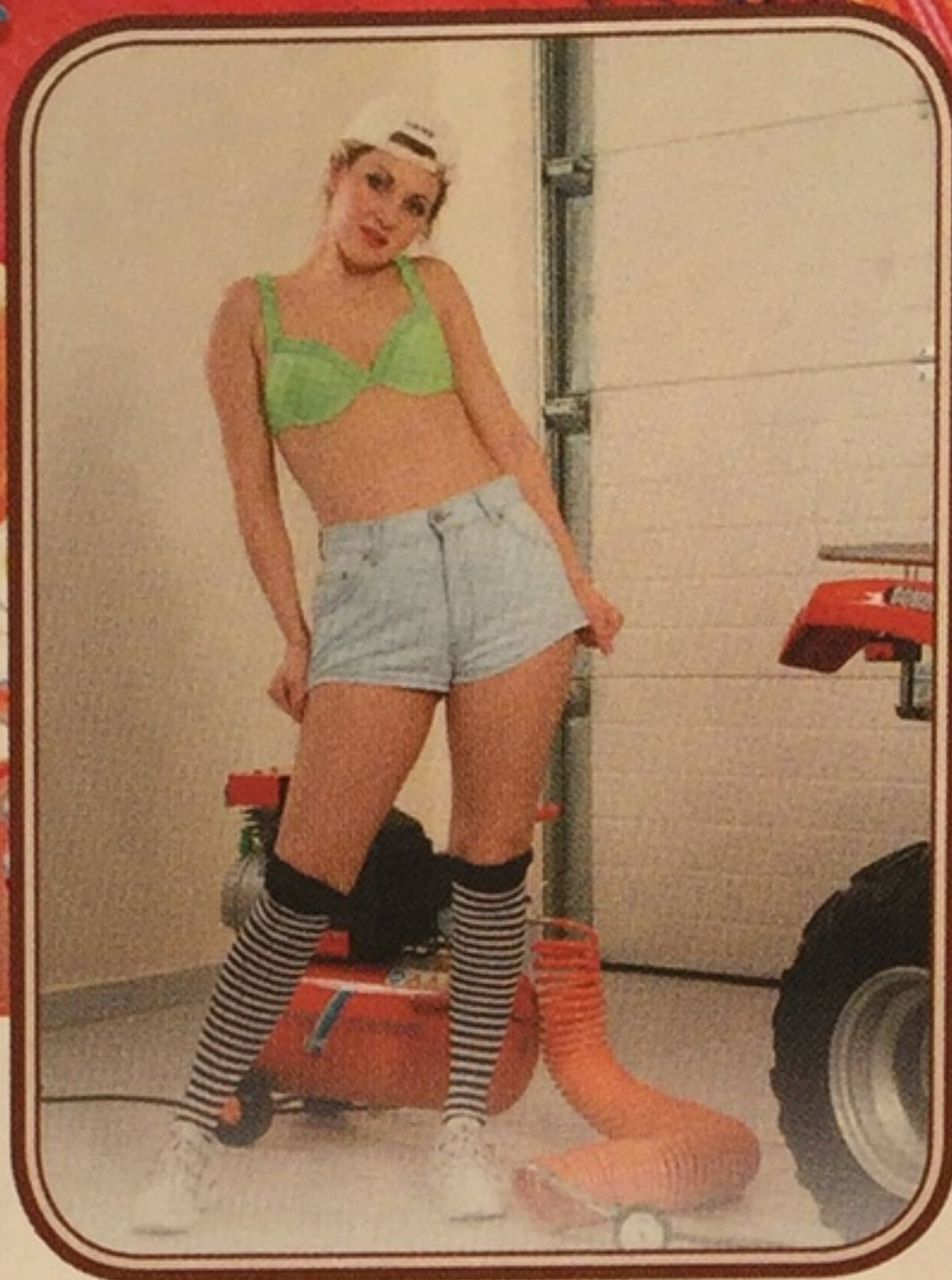
мотоцикл,
ую технику
е по прямо-
естве части
и ваш люби-
ы способны
танец, при-
капоту авто-
мототехники,
олнить такие
ль придет в

ли выбрали
тиза гараж.
ика, — спор-
икроавтобус
случае ваше
для зрителя

риведенном
присутству-
е на основе
танец возле
а.

зле quadro-
ичные поло-
ед, отклоня-
ну. Вы може-
роцикла или

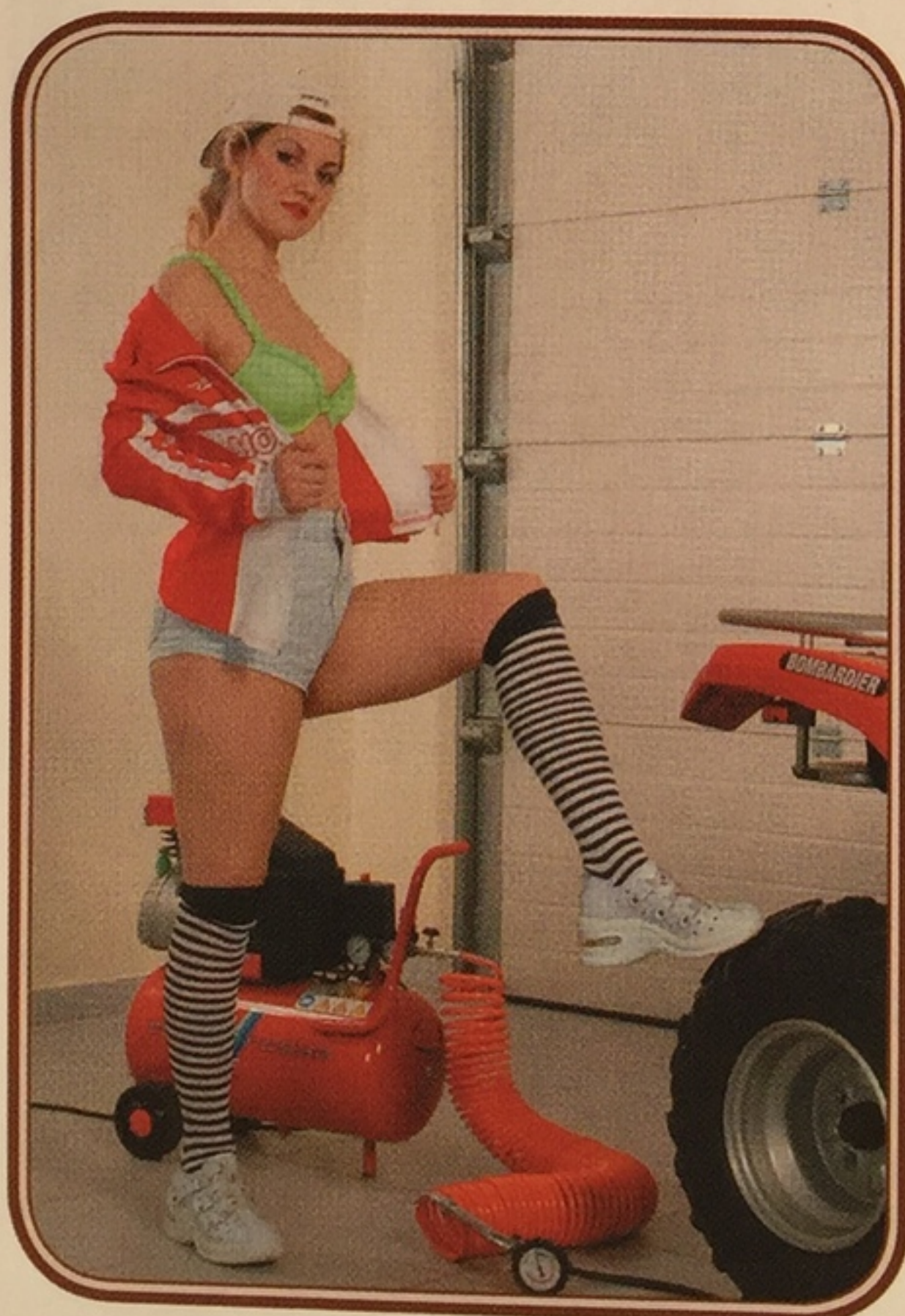




танцевать возле него, ставя то одну, то другую ногу на его колесо.

■ Слегка развернув корпус в направлении от зрителя, начните раздеваться, но не торопитесь снимать одежду. Максимально отклонитесь назад и проведите по своему телу руками.

Начните поглаживания с волос и лица, затем проведите по шее и груди, задержитесь на несколько секунд и резко опустите руки к бедрам.



Не забывайте о своем образе и превратите шоу в забавную игру, бросая на любимого зазорные взгляды. В образе озорной девчонки не может быть речи о скованности. На вашем лице не должно быть и тени смущения.

■ Повернитесь лицом к зрителю и сделайте несколько провокационных движений. Например, убедите его в том, что собираетесь снять шортики. Спустите их на бедра, задержитесь на несколько секунд в таком положении, а потом подмигните любимому и как ни в чем не бывало продолжайте танец.

Вы можете переместиться на сиденье квадроцикла, обхватить ладонями руль и выпрямить ноги, оторвав ягодички от сиденья.

■ Сделайте вид, что вы рулите. Можете даже покрутить руль. При этом вращайте бедрами, одновременно приседая и снова вставая.

Отведите на эту часть танца несколько минут, а затем приступите к дальнейшему раздеванию. Сойдите с сиденья и продолжайте танцевать, стоя на полу.



своем образе и
забавную игру,
задорные взгля-
дой девчонки не
скованности. На
можно быть и тени

дом к зрителю и
провокационных
ер, убедите его в
снять шортики.
ра, задержитесь
в таком положе-
ните любимому и
ало продолжайте

еститься на сиде-
хватить ладонями
и, оторвав ягоди-

о вы рулите. Мо-
руль. При этом
одновременно

авая.
часть танца не-
тем приступите к
анию. Сойдите с
айте танцевать,

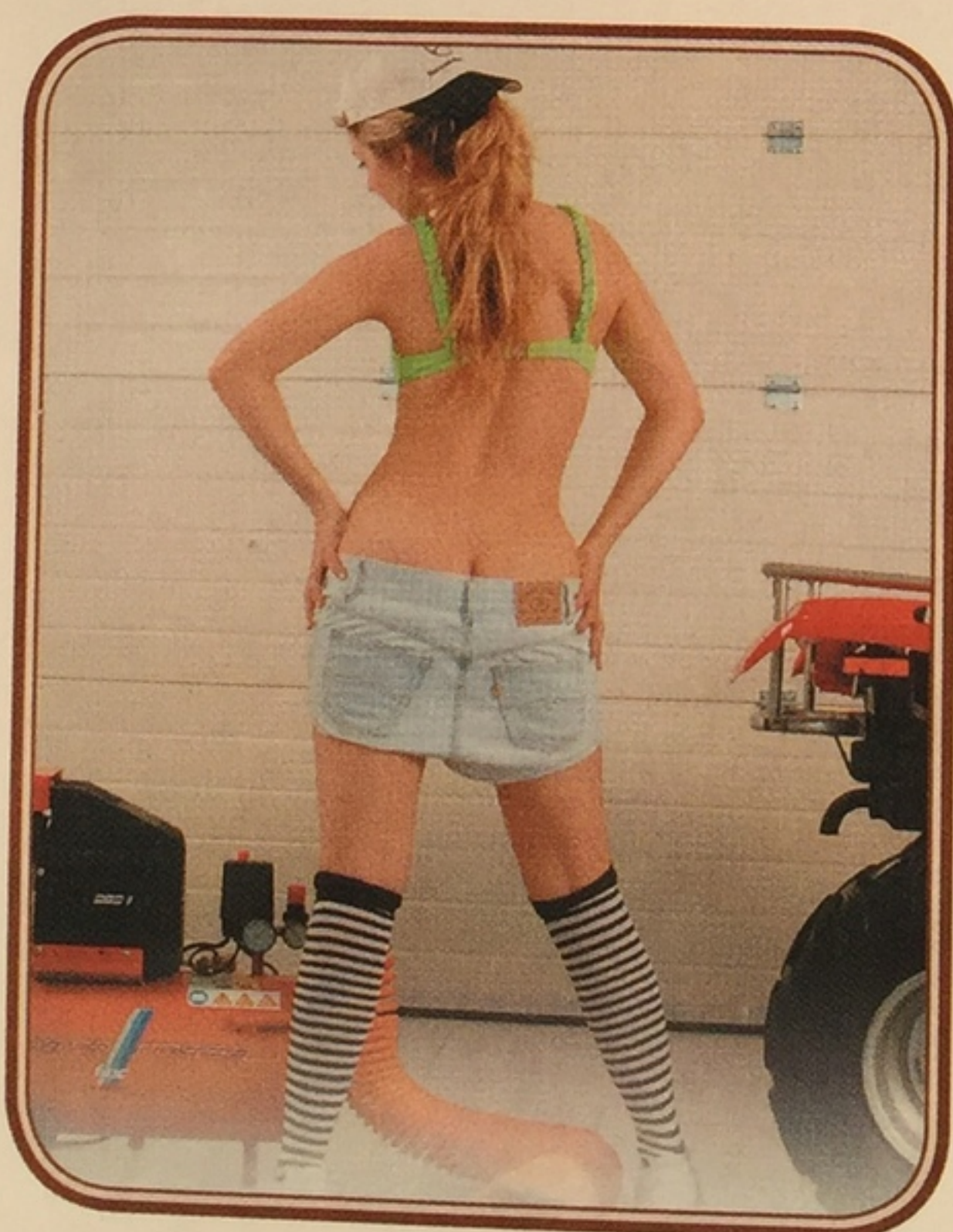




■ Расстегните бюстгальтер, снимите с плеч его лямки, но не торопитесь обнажать грудь. После того как вы снимете лямки, придержите бюстгальтер спереди, киньте на зрителя озорной взгляд и резко отпустите руки.

В этот момент вы можете сделать удивленное лицо, как будто вы не собирались снимать эту деталь одежды, а все произошло случайно.

■ Теперь поднимите бюстгальтер, приложите его к груди, будто собираетесь надеть, а затем, сделав задум-



чивое лицо, как бы соображая, нужен ли он вам, задержитесь в этом положении на несколько секунд. Затем одним движением снимите эту деталь туалета.

Перед тем как приступить к дальнейшему обнажению, снова сядьте на сиденье, немного покрутитесь на нем, меняя положение ног и наклоняясь в разные стороны.

Затем встаньте, сойдите с квадроцикла и исполните зажигательный танец возле него под быструю и в меру веселую музыку.

Во время танца начните снимать шортики. Уделите этому процессу особое внимание.

■ Сначала просто сделайте несколько движений, имитирующих то, как вы расстаетесь с этой деталью одежды.

■ Затем повернитесь к зрителю спиной. Потанцуйте немного в таком положении, вращая бедрами, развернитесь и выполните такие же движения, стоя лицом к любимому.

■ После этого, проводя руками по верхней части тела, задержитесь на талии и, наклонившись, начните медленно снимать шортики.





Расставшись со всеми деталями туалета, начните танцевать, облокотившись на квадроцикл. Этот этап танца может продолжаться довольно долго.

■ Энергично двигаясь, обойдите вокруг квадроцикла, выполните серию движений, прислонившись к нему спиной.

Вы можете сползать вниз и снова подниматься, наклоняться вперед,



прогибаться назад, другими словами, принимать самые сексуальные позы.

■ Затем развернитесь лицом к квадроциклу и, держась за него одной или обеими руками, исполните энергичный танец с акцентом на смене положения ног.

Вы можете разводить их, выпрямлять, сгибать и ставить по очереди на квадроцикл. При этом не забудьте о наклонах и прогибах туловища, а также о движениях головой и пламенных взглядах в сторону зрителя.

■ После этого снова несколько раз обойдите квадроцикл и исполните энергичный и чувственный танец, сопровождающийся самыми откровенными движениями.

Лучше всего, чтобы заключительный этап вашего шоу совпал с началом новой песни. Замечательно, если вы подберете для этого какую-нибудь чувственную музыку.

Танцуя, начните приближаться к зрителю, а подойдя к нему на расстояние вытянутой руки и приняв сексуальную позу, закончите выступление, извиваясь всем телом и бросая на любимого чувственные взгляды.





СОДЕРЖАНИЕ

ТАЙНЫ ДРЕВНЕГО ИСКУССТВА ЛЮБВИ

Дао любви

- Три понятия Дао любви 8
- Эротические поцелуи и Дао 10
- Управление эякуляцией — путь к гармонии 18
- Техника фрикций 26
- Любовные позиции 28
- Как победить импотенцию 46
- Увеличение размера пениса 50

Тайны японского искусства любви

- Изысканный секс по-японски 52
- Любовные игры 54
- Альтернативный секс 64
- Шиацу 66
- Оральные ласки 70
- Движения пениса 76
- Сексуальные позиции 78
- Оздоровление сексом 102

Камасутра. Искусство

- Основные идеи Камасутры
- Объятия 112
- Поцелуи 124
- Способы соития 128
- Оральный секс 190

ПРИЛОЖЕНИЕ

Эротическое шоу. Секс

- Эротический танец — искусство
- Выбор музыки и освеще
- Выбор сценического ко
- Психологический настр
- Классические движения ст
- Этап 1. Интрига 224
- Этап 2. Сладкие мину
- Этап 3. Волнующее эр
- Этап 4. Провокация
- Этап 5. Сексуальная
- Этап 6. Откровение
- Сценарии эротическог
- Романтическая де
- Озорная девчо





Камасутра. Искусство любви

- Основные идеи Камасутры 110
- Объятия 112
- Поцелуи 124
- Способы соития 128
- Оральный секс 190

ПРИЛОЖЕНИЕ

Эротическое шоу. Спецкурс

- Эротический танец — искусство обольщения 200
 - Выбор музыки и освещения 202
 - Выбор сценического костюма 206
 - Психологический настрой 214
- Классические движения стриптиза 222
 - Этап 1. Интрига 224
 - Этап 2. Сладкие минуты томления 227
 - Этап 3. Волнующее зрелище 230
 - Этап 4. Провокация 233
 - Этап 5. Сексуальная агрессия 236
 - Этап 6. Откровение 238
- Сценарии эротического шоу 242
 - Романтическая девушка 248
 - Озорная девчонка 260

Нестерова. — М.: Экс-

нтимную жизнь в лучшую сто-
от комплексов, добиться сек-
ть самые что ни на есть изы-
дийских трактатах.

я эякуляцией поможет мужчи-
сь любовью, доставлять парт-
освоившая технику шиацу и
и танец баядер, сможет полно-
для партнера единственной и

обных инструкций по технике
ернативной близости, ну и сце-
й книги представлены образцы

УДК 613.8
ББК 57.01

«М-Пресс», 2008
«Издательство «Эксмо», 2008

обатова

-Пресс»

ировна

СТВИЯ

люшник
Курбатов
ковская
тяренко

«Эксмо»
тел. 411-68-86, 956-39-21.
info@eksmo.ru

2008.
тик». Печать офсетная.
ч. л. 15,3.
687.

й издательства.
024, г. Тверь, пр-т Ленина, 5.
н/факс: (4822) 44-42-15
(E-mail) -sales@tverpk.ru

*Изысканный секс
Секретное Дао любви
Любовные игры
Оральные ласки
Древний танец баядер*

ISBN 978-5-699-28430-6



9 785699 284306 >

ЭКСМО



*Изысканный секс
Секретное Дао любви*

Любовные игры

Оральные ласки

Древний танец баядер

200

ISBN 978-5-699-28430-6



9 785699 284306 >

ЭКСМО

1000 и 1 ноябрь и 1 декабря

1000 и 1 ноября с утра и до вечера